



令和5年 12月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

国見町給食センター

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
1 金	ごはん 牛乳 とり肉のアップルソースかけ ごま和え けんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	にんにく りんご レモン 小松菜 もやし にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま じゃがいも	幼 563	20.5	21.3	1.8		
					小 670	23.8	23.3	2.2		
					中 826	28.3	26.5	2.5		
4 月	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 みそ チーズ とり肉 ぶた肉 いか うずらたまご かまぼこ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ 白菜 さやいんげん	ごはん じゃがいも マヨネーズ 春雨 ごま油 ごま油 こめ油 でん粉	幼 -	-	-	-	幼稚園	
					小 680	25.7	25.1	2.6		
					中 856	32.3	26.1	3.1		
5 火	△国見小学校3年2組、6年2組リクエスト給食△・●さかなの日献立● 旬の食材をつかい、いもどりや栄養バランスを考えて献立をたてました！									
	ごはん 牛乳 ミルメークココア 焼きざけ かいそうサラダ 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 さけ わかめ 茎わかめ 昆布 油あげ 豆腐 みそ	きゅうり キャベツ とうもろこし むき枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん ごま油 じゃがいも さとう ミルメーク	幼 461	21.7	12.9	2.0		
					小 584	27.6	15.6	2.6		
中 742					35.9	18.3	3.2			
6 水	ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き ひじきサラダ ほうれん草のトロみスープ	牛乳 とり肉 ひじき マグロオイルフレーク ぶた肉 豆腐	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しょうが 長ねぎ ほうれん草	ごはん 小麦粉 さとう ごま油 でん粉	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ	
					小 596	27.6	20.8	2.0		
					中 745	33.0	23.7	2.4		
7 木	カットコッパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 チーズ スキムミルク	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	パン こめ油 こめ粉 じゃがいも シチュールウ 生クリーム	幼 524	24.1	19.1	1.6		
					小 646	29.9	23.3	2.1		
					中 839	37.9	28.0	2.8		
8 金	ごはん 牛乳 しのだ煮 ちぐさあえ 肉じゃが	牛乳 とり肉 油あげ たまご ぶた肉	たけのこ きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 487	20.1	15.8	1.8		
					小 610	24.2	18.2	2.3		
					中 744	27.9	19.5	2.7		
🍎🍌🍓 11日～19日は国見食育week 🍎🍌🍓										
11 月	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑part2より 国見かあちゃんグループの「いも汁」を味わいましょう。									
	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き ひじきの油いため 国見のいも汁	牛乳 とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ ぶた肉 みそ	干しいたけ にんじん むき枝豆 にんじん 大根 こんにゃく しめじ	ごはん さとう でん粉 こめ油 ごま さといも	幼 475	22.7	16.9	1.7		
					小 611	28.4	20.3	2.3		
中 763					34.0	23.1	2.8			
12 火	♪山口県郷土料理献立♪ 山口県の学校給食発祥の料理の「チキンチキンごぼう」を味わいましょう。									
	ごはん なつとう 牛乳 チキンチキンごぼう きりざい たぬき汁	牛乳 なつとう とり肉 さつま揚げ 油あげ	ごぼう 野沢菜漬け 大根 にんじん きゅうり たくあん こんにゃく えのきたけ しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	幼 519	23.9	17.1	2.1		
					小 673	30.7	21.2	2.8		
中 845					37.3	24.6	3.4			
13 水	♥地産地消献立♥ 国見町や伊達市産の白菜と大根を使う予定です。また、今日はすす払いの日です。こんにゃくを食べて、お腹もきれいにしましょう。									
	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 こんにゃくのおかか煮 白菜と大根のみそ汁 みかん	牛乳 さば みそ とり肉 さつま揚げ かつお節 油あげ 豆腐	こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 白菜 みかん	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ	
					小 667	30.6	21.0	2.3		
中 799					35.1	22.4	2.6			
14 木	🍜かみかみ献立🍜 よくかんで食べると体によいことがいっぱい！水菜はシャキシャキしているので、よくかんで食べましょう。									
	しょう油ラーメン 牛乳 ポークシューマイ 水菜の和え物 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 なると ヨーグルト	水菜 小松菜 干しいたけ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	中華ソフトめん 小麦粉 ごま油 こめ油 さとう	幼 537	22.2	14.9	2.1		
					小 605	25.5	16.3	2.7		
中 829					35.4	20.3	3.3			
15 金	🎂12月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 12月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！									
	麦ごはん 牛乳 青菜とコーンのソテー ポークカレー りんご	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ スキムミルク	小松菜 にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく りんご	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 カレールウ ハヤシルウ	幼 532	17.3	16.0	1.9		
					小 673	21.5	19.3	2.5		
中 823					25.4	21.6	3.0			
18 月	★ふくしま健康応援メニューの日★冬至献立★ ふくしまの旬の野菜を食べて、健康な体作りをしましょう！今月の野菜は「大根」です。									
	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き とうじかぼちゃ 野菜たっぷり豆乳とん汁 みかん	牛乳 さけ みそ チーズ あずき 豆乳 ぶた肉 みそ	玉ねぎ パセリ かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ みかん	ごはん さとう ごま油	幼 546	27.9	16.5	1.4		
					小 703	35.8	20.8	1.9		
中 880					43.5	23.7	2.3			
19 火	△くみにみ幼稚園リクエスト給食△ 人気のメニューを組み合わせた夢の献立です！									
	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ポテトサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 ぶどう	ごはん こめ粉 こめ油 でん粉 じゃがいも さとう マヨネーズ マカロニ	幼 547	17.1	17.3	1.3		
					小 728	23.3	23.9	1.8		
中 897					27.7	27.5	2.1			
20 水	ごはん 牛乳 ほっけの昆布しょうゆ焼き 切り干し大根と昆布のふくめ煮 めった汁	牛乳 ほっけ とり肉 ひじき 昆布 ぶた肉 みそ	切り干し大根 にんじん きくらげ さやいんげん ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん さとう さつまいも さといも	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ	
					小 575	26.3	12.6	2.2		
					中 741	33.4	14.8	2.6		
21 木	🎄クリスマス献立🎄 今年最後の給食は、クリスマス献立です。給食センターから、ケーキをプレゼントします。									
	カット丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ ブロッコリーのツナマヨ和え 野菜スープ クリスマスケーキ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ マグロオイルフレーク ベーコン たまご	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし しめじ 小松菜	パン マヨネーズ 小麦粉 生クリーム さとう	幼 597	22.5	26.5	2.1		
					小 690	26.3	30.2	2.5		
中 864					32.8	34.8	3.2			
一カ月当たりの平均栄養価										
幼	エネルギー:440kcal	たんぱく質:18.5g	脂質:15.4g	カルシウム:317mg	食塩相当量:1.5g	※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。				
小	エネルギー:647kcal	たんぱく質:27.1g	脂質:20.8g	カルシウム:388mg	食塩相当量:2.3g					
中	エネルギー:813kcal	たんぱく質:33.3g	脂質:23.7g	カルシウム:428mg	食塩相当量:2.8g					