

令和4年度 12月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
1 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ			今年も残すところ後1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。新型コロナウイルスだけでなく、風邪などの感染症になりやすい時期でもあります。手洗いとうがいをはちろん、しっかりと食べて病気に負けない体をつくりましょう。	
	さばの塩焼き	さば						606 Kcal 23.8 g 22.9 g 1.6 g	760 Kcal 28.5 g 27.1 g 2.1 g		
	大根のそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん こんにやく グリーンピース しょうが		さとう でんぶん あぶら				
	きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ						
2 (金)	【永岡小学校リクエスト献立】										
	中華麺 牛乳		牛乳				こむぎこ			今日は永岡小学校のリクエスト献立の中から、ラーメンを取り入れました。永岡小学校のリクエスト献立は、9月に2品取り入れていましたが、残りの1品を今月取り入れることができました。年に1回程度しか食べることができない麺給食を味わって食べてくださいね。 	
	春巻き	とりにく		にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ だけのこ		はるさめ でんぶん こむぎこ	あぶら	604 Kcal 22.7 g 24.9 g 3.0 g		785 Kcal 28.5 g 30.9 g 3.6 g
	白菜の中華和え			にんじん	ほうれんそう	はくさい	さとう	ごまあぶら			
	みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ		にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし とうもろこし ねぎ		さとう	あぶら ごま			
お米の豆乳プリンタルト	とうにゅう					こめこ でんぶん さとう コーンフラワー	あぶら ショートニング				
5 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			ごぼうに多く含まれている食物繊維。食物繊維は昔は栄養にならない不要なものとされてきましたが、肥満や生活習慣病予防などの大切な役割があることから、今では重要な成分となっています。 (金ヶ崎小・西小 給食なし)	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だっしだいず			たまねぎ グリーンピース しょうが		さとう	あぶら	597 Kcal 25.6 g 21.5 g 1.6 g		753 Kcal 31.6 g 25.8 g 2.2 g
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり きゃべつ		さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ			
	かきたま汁	たまご とうふ		こまつな	はくさい		でんぶん				
6 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ			じゃがいもはソラニンという有毒物質が多く含まれています。身が出ている場合には包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。 (金ヶ崎小・第一小 給食なし)	
	ひじきと枝豆の豆腐カツ	とうふ きよにく だいず	ひじき		たまねぎ えだまめ		さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	634 Kcal 21.9 g 23.0 g 1.9 g		829 Kcal 27.4 g 29.7 g 2.5 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	さやいんげん たまねぎ こんにやく・		じゃがいも さとう	あぶら			
	白菜と油揚げのみそ汁	みそ あぶらあげ		にんじん	はくさい えのきだけ						
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			りんごの皮の周りには甘さと栄養が特に多く含まれているので、皮付きで食べるのもおすすめです。また、皮付きのりんごの香りをより感じるすることができます。 	
	赤魚のみりんしょうゆ焼き	あかうお							623 Kcal 29.0 g 18.7 g 1.8 g		785 Kcal 35.9 g 21.8 g 2.3 g
	ひじき炒め	まぐろ かつお	ひじき	にんじん こまつな	きゃべつ		さとう	あぶら			
	どさんこ汁	ぶたにく とうふ		にんじん	しょうが にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ		じゃがいも	バター			
	りんご				りんご						
8 (木)	【カミカミ献立】										
	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ			今日はカミカミ給食です。よく噛むとだ液がたくさん出て虫歯予防になるほか、脳に刺激がいて食べ過ぎを防いでくれる効果もあります。意識してよく噛んで食べる習慣をつけましょう。 (永岡小 給食なし)	
	たこメンチカツ	たら たこ	あおさ		きゃべつ しょうが		でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	593 Kcal 24.0 g 18.6 g 1.6 g		740 Kcal 29.3 g 21.6 g 1.9 g
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら			
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ		じゃがいも				
ごはん 牛乳		牛乳				こめ					
9 (金)	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく ゼラチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		でんぶん さとう	あぶら	602 Kcal 20.7 g 22.4 g 1.7 g	764 Kcal 25.3 g 26.8 g 2.1 g	ねぎは白い部分は淡色野菜、緑の部分は緑黄色野菜と両方の働きをもっています。生のねぎは辛味がありますが、煮たり焼いたりすると甘みが出て美味しく食べられます。 (永岡小 給食なし)
	きんぴら大豆	ぶたにく だいず さつまあげ		にんじん ビーマン	ごぼう こんにやく		さとう	あぶら			
	大根のみそ汁	みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ						
	【クリスマス献立】										
12 (月)	キャロットピラフ 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん あかビーマン	とうもろこし		こめ	あぶら		今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマスは世界中の人々が幸せになるように願っていたイエス・キリストの誕生日を祝う日です。新型コロナウイルスの感染はまだまだ続いているですが、早く治まって普通の生活に戻ることができればいいですね。 	
	星のハンバーグ	とりにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう		630 Kcal 21.4 g 20.7 g 3.1 g		777 Kcal 26.4 g 24.3 g 4.0 g
	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー	きゃべつ とうもろこし		さとう	オリーブオイル			
	ポトフ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		じゃがいも さとう	あぶら			
	セレクト クリスマスケーキ(いちご)	とうにゅう			いちご		こめこ さとう でんぶん	あぶら			
	セレクト クリスマスケーキ(チョコ)	とうにゅう					こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア			
13 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ			きのこには旨味成分や食物繊維が多く含まれているので、学校給食でもさまざまな料理に使っています。ちなみに「しいたけ」はいつも金ヶ崎産のものを使用しています。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが		でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	585 Kcal 18.4 g 19.6 g 1.9 g		781 Kcal 23.3 g 26.7 g 2.4 g
	きゅうりかめと野菜のサラダ	くきわかめ		にんじん	きゃべつ		さとう	ごま ごまあぶら			
	中華風コーン卵スープ	たまご	だっしだいにゅう	にんじん はねぎ	とうもろこし だけのこ しいたけ		でんぶん さとう コーンスターチ	ごまあぶら			
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			白菜は冬の味覚として欠かせない野菜です。約95%が水分ですが、ビタミンCが豊富に含まれています。薬らかくクセのない味なので鍋物や漬物などによく使われています。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	ほきのみそマヨ焼き	ほき みそ						ノンエッグマヨネーズ	583 Kcal 26.0 g 20.1 g 2.0 g		743 Kcal 31.9 g 24.0 g 2.4 g
	白菜と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん	はくさい えのきだけ こんにやく たまねぎ		さとう	あぶら			
	大根とわかめのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん						
15 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ			チーズは牛乳などに酵素や乳酸菌を加えて水分を抜き、熟成させたものです。チーズにはたんぱく質やカルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。チーズにはいろいろな種類があるので食べ比べてみるのもいいですね。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	ドライカレー	ぶたにく とりにく だいず		ビーマン トマト にんじん	たまねぎ ブルーン		さとう コーンスターチ	あぶら	651 Kcal 26.6 g 25.3 g 2.3 g		818 Kcal 32.1 g 29.8 g 2.8 g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	チンゲンサイと卵のスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	はくさい えのきだけ		でんぶん				
	チーズ		チーズ								

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より