

令和5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)						主な調味料	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 (金)	麦ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ おおむぎ			今年も残すところ後1か月となりました。暮さも一段と厳しさを増していきます。新型コロナウイルスや風邪などの感染症になりやすい時期でもあります。手洗いやうがいはもちろん、しっかりと食べて病気に負けない体をつくりましょう。	
	さばのトマトみそ煮	さば みそ		トマト			さとう	トマトケチャップ みりん	598 Kcal 26.5 g 21.1 g 1.8 g		740 Kcal 31.9 g 24.1 g 2.2 g
	磯辺和え		のり	チンゲンサイ にんじん	もやし			しょうゆ			
4 (月)	鶏ちゃんこ汁	とりにく みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ			あぶら	しょうゆ さけ とうがらし		
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			あさりは貧血予防に効果的な鉄が多い食材です。また、うま味成分のコハク酸が多く、独特のだしがとれて美味しいので、汁ごと食べる調理方法がおすすめです。 (金ヶ崎小、西小 給食なし)	
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ウスターソース しお	657 Kcal 17.8 g 28.3 g 1.9 g		779 Kcal 20.2 g 29.1 g 2.2 g
レモンドレッシングサラダ				きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう		オリーブオイル	しょうゆ しお こしょう			
5 (火)	チンゲンサイとあさりのスープ	あさり		チンゲンサイ にんじん	もやし		じゃがいも		コンソメ しお こしょう		
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			ねぎにはいろいろな種類がありますが、大きく分けると白い部分が多い根菜ねぎ、全部緑色の葉ねぎ、細くて薬味等に使う小ねぎがあります。東日本でよく食べられているのは根菜ねぎで、長ねぎともいいます。 (金ヶ崎小 給食なし)	
	だし巻き玉子	たまご				さとう でんぷん	あぶら	みりん す しょうゆ しお	620 Kcal 24.8 g 19.6 g 2.5 g		775 Kcal 29.2 g 22.0 g 3.1 g
肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
6 (水)	大根とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ						
	チーズ		チーズ								
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			鶏肉は、高たんぱく低エネルギーで、ヘルシー食材として人気です。給食で使用している鶏肉の部位はむね肉を使うことが多いです。むね肉は、脂肪が少なく、さっぱりとした味わいです。	
麦ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ おおむぎ			592 Kcal 23.3 g 19.6 g 1.9 g		741 Kcal 28.0 g 23.1 g 2.5 g
鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく		にんにく			さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ くろす みりん			
7 (木)	大根サラダ	まぐろ かつお	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		あぶら	す しょうゆ しお		
	きゃべつスープ	ベーコン		みずな	きゃべつ たまねぎ				コンソメ さけ こしょう		
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			みなさん、食事をするときによい姿勢で食べていますか？おわんなどを手に持ち、箸を上手に使って食べると、とても食事がしやすくなります。 (第一小、永岡小 給食なし)	
和風きんぴら包み焼き	とりにく とうふ セラチン		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう	あぶら	ごま	しょうゆ みりん しお	575 Kcal 23.8 g 12.5 g 2.2 g		743 Kcal 29.9 g 14.0 g 2.8 g
うすらの卵と野菜の煮物	うすらのたまご なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	しいたけ	さとう		しょうゆ みりん しお			
8 (金)	じゃがいもと白菜のみそ汁	みそ		にんじん ごまつな	はくさい	じゃがいも					
	【かみかみ献立】										
	麦ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ おおむぎ			今日はかみかみ献立です。よく噛むと唾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)	
あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	しお しょうゆ	581 Kcal 29.3 g 19.4 g 1.8 g	741 Kcal 35.8 g 24.4 g 2.2 g		
野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	きゃべつ もやし				しょうゆ さとう しお うめず			
11 (月)	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			あぶら	さけ しょうゆ		
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			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、皮付きの方がりんごの香りをより感じることができます。 	
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう	672 Kcal 22.0 g 22.2 g 2.1 g		852 Kcal 26.7 g 26.5 g 2.5 g
チキンと豆のカレー	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが いんげんまめ	にんにく いんげんまめ	じゃがいも はちみつ	あぶら	カレー粉 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース			
12 (火)	りんご				りんご						
	【色んな食感給食】(三ヶ尻小学校 6年生 6班の希望献立)										
	中華麺 牛乳		ゴウライ				こむぎこ	しお		今日は三ヶ尻小学校6年生6班の希望献立です。千枝楓さん、茶家優莉奈さん、盛川春馬さんが考えてくれました。五大栄養素に気を付けながら、色んな食感の食べ物を組み合わせて考えてくれました。美味しくいただきます！	
春巻き	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ	こむぎこ はるさめ さとう みずあめ でんぷん	あぶら	しょうゆ しお みりん	612 Kcal 23.6 g 19.9 g 3.3 g	761 Kcal 29.0 g 24.5 g 4.2 g		
もやしと春雨の中華和え	ハム			もやし きゅうり	はるさめ	さとう	ごまあぶら	ごま しょうゆ す			
13 (水)	みそラーメンスープ	ぶたにく なると		にんじん	きゃべつ たまねぎ とうもろこし			あぶら	みそラーメンスープ		
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	さとう					
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ おおむぎ			こんにゃくは何からできているか知っていますか？実は「コンニャクイモ」から作られています。こんにゃくは食物繊維が豊富で、日本では古くからさまざまな料理に使われてきました。 (三ヶ尻小 給食なし)	
ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ	589 Kcal 27.9 g 16.8 g 1.8 g	736 Kcal 34.0 g 19.7 g 2.3 g		
じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	しょうが えだまめ	こんにゃく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ			
14 (木)	きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん ごまつな	きゃべつ たまねぎ						
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			えのきだけには、ビタミンB群やカリウム、食物繊維が多く含まれている他、リラックス効果があることで注目される「GABA(ギャバ)」も多く含まれています。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん 小むぎこ さとう	あぶら	しお	585 Kcal 21.3 g 20.1 g 1.9 g		777 Kcal 26.9 g 26.3 g 2.6 g
白菜と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ こんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
15 (金)	チンゲンサイのみそ汁	とうふ みそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん ねぎ						
	【クリスマス献立】										
	ターメリックライス 牛乳		ゴウライ				ごめ	ターメリック		今日は一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・キリストの誕生を祝う行事です。クリスマスにはケーキを食べる人も多いと思いますが、ヨーロッパではドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。 (金ヶ崎中 2学期給食最終日)	
ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		マスタード しお しょうゆ ワイン	619 Kcal 23.5 g 19.6 g 2.2 g	766 Kcal 28.3 g 21.8 g 2.8 g		
フレンチサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	す しお こしょう			
18 (月)	野菜のカレースープ	ベーコン		にんじん みずな	たまねぎ		じゃがいも		コンソメ しお こしょう カレーこ		
	なかよしクリスマスケーキ(ホワイト)	とうにゅう	かんてん		いちご	こめこ さとう タピオカ	あぶら	しお	ショートニング オリーブオイル		
	なかよしクリスマスケーキ(ショコラ)	とうにゅう	かんてん		いちご	こめこ さとう タピオカ	あぶら	しお	ショートニング オリーブオイル ココア		
19 (火)	麦ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ おおむぎ			卵にはたんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄が豊富で、ビタミンCを多く含む全部の栄養素が含まれているため、「完全栄養食品」と言われています。 (金ヶ崎中 給食なし)	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず		にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	595 Kcal 25.3 g 23.5 g 1.8 g		-
	野菜のみそマヨ和え	みそ		にんじん ごまつな	きゃべつ				ノンエッグマヨネーズ ごま		
19 (火)	わかめのかきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん	はくさい	でんぷん			しょうゆ しお		
	【冬至献立】										
	ごはん 牛乳		ゴウライ				ごめ			今日は2学期の給食は終了です。冬休み中もしっかり食べて、元気に3学期を迎えましょう。 ※冬至については裏面の説明をご覧ください。 (金ヶ崎中 給食なし) (2学期給食最終日)	
さばの南蛮漬	さば			ねぎ	でんぷん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん とうがらし	594 Kcal 22.8 g 20.7 g 1.6 g		-
白菜のゆず和え			にんじん	はくさい きゅうり ゆず		さとう		しお			
かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	だいこん ねぎ							

※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