

令和4年度12月分 学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						脂肪 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	ほうとう	ぶたにく みそ あぶらあげ	うどん	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ	635	784	12 (月)	じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	こめ ごま	だいこんば	632	783	
	牛乳	牛乳			28.6	36.7		牛乳	牛乳				28.0	34.2
	ミニミルクスティック <small>(小学校のみ)</small>		パン		24.8	22.6		ちゅうかたまご	とりにく	でんぶん	にんじん たまねぎ	21.3	25.7	
2 (金)	とりにくと うずらたまごのもの	とりにく うずらたまご		にんにく しょうが	2.0	3.0	スープ	たまご	ごまあぶら	パセリ		2.3	2.9	
	ごはん		こめ		676	835	セサミトースト		パン マーガリン			668	852	
	牛乳	牛乳			29.3	37.3			さとう ごま			21.9	27.8	
	いしかりじる	さけ とうふ みそ		だいこん こんにゃく ぼう にんじん しめじ ねぎ	18.6	22.5	はっこう乳	はっこう乳				20.0	26.5	
	ザンギ	とりにく	でんぶん あぶら	しょうが にんにく	2.3	3.0	さつまいもとほうれんそうの ミルクスープ	ウインナー スキムミルク 牛乳	さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	2.3	3.0		
5 (月)	じゃがいものソテー デザート		じゃがいも あぶら	さやいんげん とうもろこし			まめのサラダ	ハム だいず きんときまめ しろいんげんまめ	さとう	はくさい えだまめ				
	ごはん		こめ		659	820	14 (水)	ごはん		こめ		640	787	
	牛乳	牛乳			24.6	29.9		牛乳	牛乳			23.2	29.3	
	ようふう	ベーコン たまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	22.0	26.6		きのこの いもだんごじる	あぶらあげ あそ	じゃがもち	だいこん しめじ えのき ほししいたけ ねぎ	18.3	21.6	
ハンバーグ	ハンバーグ	あぶら	キャベツ さやいんげん とうもろこし にんじん	2.1	2.7	ホキの やさいあんかけ		ホキ	あぶら でんぶん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン	2.0	2.5		
6 (火)	いりどりやさいの ソテー		あぶら				くだもの			みかん				
	フィッシュバーガー	しるみさかなフライ	パン あぶら		697	889	15 (木)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ こまつな	624	774	
	牛乳	牛乳			28.0	34.7							23.8	28.8
	スコッチブロス	ベーコン とりにく	むぎ あぶら	にんじん こまつな セロリ たまねぎ かぶ	2.3	2.9		牛乳	牛乳				22.3	26.9
しょうなんゴールド ジャムいりヨーグルト	ヨーグルト	さとう				マーラーカオ		マーラーカオ			みかん もも パイナップル	2.0	2.5	
7 (水)	しょうなんゴールド ジャムいりヨーグルト	しょうなんゴールド ジャムいりヨーグルト	しょうなんゴールド ジャム				りんごゼリーいり フルーツポンチ		りんごゼリー					
	そぼろごはん	たまご とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	640	779	16 (金)	ごはん		こめ		681	838	
	牛乳	牛乳			26.5	31.9		牛乳	牛乳			23.3	28.0	
	チンゲンサイの スープ	ベーコン		とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	18.1	21.3		ゆずしお ちゃんこなべ	とりつくね とうふ	あぶら	にんじん ねぎ はくさい ほししいたけ だいこん ゆず	22.6	27.0	
さといもと いかのもの	いか	さといも あぶら さとう	にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ バナナ	2.4	3.0	かぼちゃと とりにくの カレーいため		とりにく	あぶら でんぶん さとう ごま	かぼちゃ	2.2	2.9		
8 (木)	くだもの													
	ごはん		こめ		668	842	19 (月)	さけの クリームスパゲティ	ベーコン さけ 牛乳 スキムミルク	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ	645	803	
	牛乳	牛乳			30.9	39.4		牛乳	牛乳				23.7	28.9
	のっぺいじる	とりにく なまあげ	さといも でんぶん あぶら	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ぼう	18.2	21.6		プロックリーと カリフラワーのスノーサラダ	かまぼこ		プロックリー カリフラワー パプリカ とうもろこし	30.8	37.6	
みそカツ	ぶたにく みそ	あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま		1.9	2.6	コールスロドレッシング デザート			コールスロドレッシング ポンデドーナツ			2.1	2.8	
9 (金)	しらすあえ	しらす かつおぶし のり		キャベツ きゅうり			ガーリックライス	ぶたにく	こめ あぶら	とうもろこし にんにく はねぎ	697	872		
	ナン		ナン		629	837	20 (火)	はっこう乳	はっこう乳			24.6	33.0	
	牛乳	牛乳			26.7	35.5		ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリ トマト パセリ さやいんげん	23.4	29.5	
	かぼちゃの ドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ にんにく トマト	28.8	35.2		フライドチキン デザート	とりにく	あぶら でんぶん		2.4	3.0	
プロックリーと ツナのごまサラダ デザート	ツナ	ごま ごまドレッシング	プロックリー キャベツ とうもろこし	2.4	3.0				ケーキ					

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

地産地消

☆12月5日～12月16日 神奈川産品学校給食デー☆

この期間には、いつもより多くの「神奈川県産」食材を給食に使用して、地産地消に取り組んでいます。地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという事です。新鮮でおいしい地域の食材(地場食材)を味わって食べましょう。

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 <12月1日の中学校給食について>
 中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、ミニミルクスティックはつきませんのでご了承ください。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

★1月分の給食費引き落とし日は、1月5日(木)です。残高のご確認をお願いします。