

12月の献立表

日	献立	牛乳	旬	地場産	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
1木	★せたがやぞだち給食★ 大根菜飯 大蔵大根のおでん 大蔵大根とツナのサラダ 果物（みかん）	○	○	○	七分つき米 さとう じゃがいも ちくわぶ	油 ごま油 ごま	けすりぶし ちくわ ツナ うすら卵 はんぺん	牛乳 こんぶ	だいこん葉 にんじん	こんにゃく 大根 きゅうり 玉ねぎ みかん	571 kcal 21.6 g 2.9 g	
2金	和風フィッシュバーガー （きんぴら入り丸パン 白身魚の甘辛あげ） 米粉クリーム煮	○	○		ミルクパン でん粉 小麦粉 三温糖 米粉 さつまいも じゃがいも	油 ごま油 ごま	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	しょうが ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム缶	671 kcal 33.0 g 3.3 g	
5月	鶏すき丼 わかめとさばのサラダ 果物（夢オレンジ）	○	○		米 七分つき米 重糖 三温糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 さば	牛乳 わかめ	赤ピーマン 万能ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン 夢オレンジ	578 kcal 25.2 g 2.1 g	
6火	フレンチトースト ポークビーンズ ピクルス	○	○	○	無塩食パン さとう 三温糖 じゃがいも	油	鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン 大根	592 kcal 27.1 g 1.9 g	
7水	えびチャーハン 高野豆腐のからあげ きのこスープ	○	○	○	七分つき米 でん粉	ごま油 油	なると えび 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ えのき まいたけ	577 kcal 27.1 g 3.0 g	
8木	★さくらの学び舎連携給食(桜丘小児童作成献立)★ 生姜豚汁つけうどん 冬野菜のごまあえ スイートパンプキン	○	○	○	でん粉 冷凍うどん さとう 三温糖 さつまいも	油 ごま バター	厚けすりぶし 豚肉	牛乳 こんぶ 生クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが ねぎ 白菜	620 kcal 24.2 g 2.3 g	
9金	北海道産ゆめびりか ぶりの照り焼き カリカリ油揚げと野菜の酢みそあえ 塩鶏じゃが	○	○	○	さとう でん粉 米 じゃがいも	油	ぶり 油揚げ 糸けすり 鶏肉 けすりぶし	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	621 kcal 31.4 g 2.0 g	
12月	スタミナ丼 中華サラダ 果物（ラ・フランス）	○	○		米 七分つき米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし えのき 白菜 きゅうり ラ・フランス	563 kcal 21.9 g 2.0 g	
13火	ゆかりごはん 豆腐入り厚焼きたまご 小松菜のからしあえ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	○	○	○	米 七分つき米 さとう でん粉 さつまいも	油 ごま油	鶏肉 豆腐 鶏卵 厚けすりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ	570 kcal 23.8 g 2.8 g	
14水	★世界の料理(カタル)★ マクブース（スパイシーチキンライス） ファトゥーシュ（クルトン入りサラダ） コーンポタージュ	○			七分つき米 食パン さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	鶏肉 ハム 豆乳	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ピーマン トマト缶 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン コーン	570 kcal 25.1 g 3.1 g	
15木	新潟県産こしひかり めかじきと大豆の味噌がらめ 切干大根のはりはり酢の物 吉野汁	○	○	○	米 小麦粉 でん粉 さとう	油	めかじき 大豆 けすりぶし 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	しょうが 切干大根 ねぎ きゅうり 白菜 えのき	625 kcal 28.8 g 1.8 g	
16金	ミルクパン じゃがいものミートソースグラタン 白菜スープ	○	○	○	ミルクパン じゃがいも マカロニ さとう 小麦粉	油 バター	ベーコン 豚肉 豚レバー 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム缶 白菜	596 kcal 26.6 g 3.1 g	
19月	★食育の日献立(秋田県の郷土料理)★ 磯おこわ はたはたの竜田あげ 糸寒天サラダ きりたんぼ汁	○	○		もち米 さとう 七分つき米 でん粉 小麦粉 三温糖 きりたんぼ	油	豚肉 豚レバー 油揚げ 鶏肉 はたはた	牛乳 こんぶ 芽ひじき すき昆布 糸寒天 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり レモン キャベツ こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	601 kcal 24.7 g 2.9 g	
20火	麻婆豆腐焼きそば もやしのピリ辛あえ 果物（天草オレンジ）	○	○	○	さとう でん粉 蒸し中華めん	油 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし 天草オレンジ	576 kcal 26.7 g 2.6 g	
21水	★冬至(22日)献立★ 新潟県産こしひかり 鮭の柚子風味焼き ほうれん草ののりおかかあえ かぼちゃのそぼろ煮	○	○		米 でん粉 三温糖 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油	鮭 糸けすり 豚肉 豚レバー かつお厚削り 生揚げ	牛乳 刻みのり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし しょうが こんにゃく ゆず	578 kcal 30.8 g 1.7 g	
22木	★お楽しみセレクト給食★ コーンピラフ ローストチキン キャベツサラダ フルーツポンチ	○	○	○	七分つき米 さとう でん粉	油	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン 大根 キャベツ レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	610 kcal 22.5 g 2.9 g	
	★お楽しみセレクト給食★ コーンピラフ フライドチキン キャベツサラダ フルーツポンチ	○	○	○	七分つき米 さとう でん粉 米粉	油	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン 大根 キャベツ にんにく しょうが レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	653 kcal 22.2 g 2.7 g	

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	630	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
12月平均	592	17.8	28.9	355	99	2.5	3.0	323	0.40	0.58	37	6.2	2.5

今月の給食で使用している旬の食材：さつまいも、ねぎ、白菜、大根、大根葉、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、ゆず、めかじき、さば、はたはた、ぶり、ラ・フランス、みかん、夢オレンジ、天草オレンジ