12月分　給食献立予定表

R3.11.25発行　小学校
那珂川町学校給食センター

日付		こんだて名	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料 おもに体をつくる 1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	おもにエネルギーになる 5群 米、パン、めん いも　砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1	水	**【馬頭中学校１年２組さくせいこんだて】** ごはん　ぎゅうにゅう　ぶたにくしょうがいため ポテトサラダ　やさいスープ　りんご	629 21.6 22.4 2.0	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ りんご	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	サラダあぶら マーガリン マヨネーズ
2	木	**【馬頭東小学校リクエストこんだて】** ココアあげパン　ぎゅうにゅう　トマトオムレツ ぶたにくとやさいのポトフ　レモンゼリー	596 22.9 24.8 1.9	たまご ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	だいこん たまねぎ レモン	パン ココア ゼリー	サラダあぶら
3	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう　ハヤシシチュー やさいサラダ　かたぬきレアチーズ（いちご）	716 21.2 27.1 2.2	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ　ごぼう　コーン しょうが　ニンニク　きゅうり マッシュルーム　たもぎたけ	キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ　さとう	マヨネーズ ごま サラダあぶら
6	月	ごはん　ぎゅうにゅう　にらまんじゅう② チャプチェ　キムチスープ	606 23.6 17.3 1.7	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん しいたけ　はくさい　ねぎ	ごぼう しょうが　ニンニク たけのこ	こめ はるさめ さとう にらまんじゅうのがわ	ごまあぶら ごま サラダあぶら
7	火	くろコッペパン　ぎゅうにゅう とりにくとマカロニクリームに ほうれんそうのサラダ　みかんゼリー	587 24.3 20.3 1.7	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ　マッシュルーム	きゅうり コーン　みかん しろいんげんまめ	パン マカロニ ルウ ゼリー	ドレッシング マーガリン
8	水	**【ちさんちしょう・とちぎわぎゅうこんだて】** セルフぎゅうどん（むぎごはん・ぎゅうどんのぐ） ぎゅうにゅう　しおこんぶあえ　まろやかとうにゅうじる	606 24.6 19.5 2.0	ぎゅうにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ　しょうが　しらたき	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	ごま
9	木	ミルクパン　ぎゅうにゅう　カレーロールフライ ブロッコリーとツナのあえもの　やきそば	688 26.3 25.7 3.0	ぶたにく とりにく まぐろツナ ナルト	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう やきそばめん じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう　とりのからあげ② じゃこのあえもの　のっぺいじる	613 23.3 21.6 1.7	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	もやし きゅうり だいこん こんにゃく	こめ さといも でんぷん	ごま ドレッシング
13	月	セルフてんどん（ごはん・いかてん・てんどんたれ） ぎゅうにゅう　だいずのいそに　はくさいのみそしる	628 23.3 19.5 2.5	いか　だいず ぶたにく とうふ　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ	ごぼう たけのこ はくさい こんにゃく	こめ さとう	サラダあぶら
14	火	アップルパン　ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ　くきわかめサラダ ポークビーンズ	616 24.3 23.5 2.6	たまご ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト しろいんげんまめ　りんご	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら
15	水	**【馬頭中学校１年１組さくせいこんだて】**　ごはん ぎゅうにゅう　わふうソースハンバーグ　グリーンサラダ とうふとわかめのみそしる　けんさんヨーグルト	693 25.8 24.8 2.1	とりにく ぶたにく とうふ　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー パセリ りんご ねぎ	たまねぎ ニンニク キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん	ドレッシング
16	木	はちみつパン　ぎゅうにゅう チキンチーズやき　コールスローサラダ こまつなときのこのわふうスパゲティ	647 27.9 23.7 2.7	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな しいたけ　たまねぎ コーン　ニンニク　しめじ	キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ	マヨネーズ サラダあぶら
17	金	**【しょくいくのひこんだて】** むぎごはん　ぎゅうにゅう　さばしおやき きりぼしだいこんのにもの　こうやどうふのいなかじる	611 26.6 18.6 2.1	さば　みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく こうやどうふ	にんじん しょうが	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しらたき	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら
20	月	**【ちさんちしょうこんだて】** セルフゆばどん（ごはん・ゆばどんのぐ）　ぎゅうにゅう しゅんぎくとツナのあえもの　さといもじる	610 25.4 20.6 2.0	ゆば とりにく まぐろツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しゅんぎく ほうれんそう	しいたけ たけのこ キャベツ ごぼう　しょうが	こめ でんぷん さとう	サラダあぶら マヨネーズ
21	火	セルフバーガー（まるパン・てりやきチキンパティ） ぎゅうにゅう　シーザーサラダ　コーンチャウダー デザートセレクト	581 22.8 24.5 2.3	とりにく ソフトサラミ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン クルトン じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン
22	水	**【とうじこんだて】**　むぎごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ　ほうれんそうのゆずかつおあえ ぶたにくとだいこんのにもの	689 22.3 22.3 2.1	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	はくさい しょうが　ゆず だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま
23	木	けんさんこむぎナン　ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ　マカロニサラダ　ドライカレー	626 27.5 25.4 2.4	ハム たまご ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり ニンニク　しょうが たまねぎ	ナン マカロニ ルウ	マヨネーズ サラダあぶら
24	金	だい２がっきしゅうぎょうしき　～きゅうしょくはありません～							

★小学校中学年の１食分　学校給食摂取基準量　　エネルギー650ｋｃａｌ　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.6ｇ　塩分2g
★12月の平均栄養量　　エネルギー638kｃａｌ　たんぱく質24.4ｇ　脂質22.7ｇ　塩分2.2g
※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、キャベツ、きゅうり、しゅんぎく、にら、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、しいたけ