

令和5年12月分献立表



吉見町学校給食センター

目標		きれいに手を洗おう		アレルギー物質(7大アレルギー)		食品のしゅるい			えいよつりよつ		
日	曜	スプはし	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中	たんぱく質 (g)	
1	金	スプ	ごはん 牛乳 チンゲンサイのミルクスープ オムレツ きりぼしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ベーコン オムレツ	とりにく なまクリーム さつまあげ ちんげんさい たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ	ごはん バター ホワイトウ あぶら さとう	654	23.7	787	28.7
4	月	スプ	ちゃめし 牛乳 おでん エビカツ みかん	小麦 小麦 小麦 卵 えび 乳 かに 小麦 えび 卵 乳	牛乳 がんもどき うすらたまご さつまあげ	ちくわ こんぶ えびボール エビカツ	ごはん さといも パンこ あぶら	747	29.8	884	35.3
5	火	スプ	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる てりやきハンバーグ ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦	牛乳 あぶらあげ ハンバーグ	とりにく みそ ねぎ だいこん こんにゃく にんじん とうもろこし	ごはん さつまいも あぶら さとう	692	26.9	825	32.3
6	水	スプ	ごはん 牛乳 みずなとトウフのスープ ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく	ベーコン なると たまねぎ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	659	26.2	780	31.3
7	木	スプ	ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうタンタンメン キャベツメンチカツ レンコンのきんぴら	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 なると とうにゅう キャベツメンチカツ	ぶたにく みそ さつまあげ にんじん みずな たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	ちゅうかメン あぶら さとう パンこ	711	28.3	883	34.8
8	金	スプ	むぎごはん 牛乳 ふゆやさいカレー コーンサラダ リンゴのこめこタルト	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 学配	牛乳 とりレバー	ぶたにく たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり リンゴ	むぎごはん さといも カレー あぶら たまねぎドレッシング リンゴのこめこタルト	769	22.7	920	26.7
11	月	スプ	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに イカナゲット ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (小麦)	牛乳 イカナゲット	ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごまドレッシング	739	25.6	852	28.8
12	火	スプ	ごどもパン ☆コーヒーミルク はくさいのスープ フィレオチキン ウィンナーソテー Ⓜのみ アーモンドこざかな	小麦 卵 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 学配	牛乳 フィレオチキン ウィンナー Ⓜかたうちいわし	ベーコン ウィンナー たまねぎ こまつな とうもろこし	ごどもパン あぶら Ⓜアーモンド	708	28.0	876	34.3
13	水	スプ	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる にくづめいなり ぶたにくのいために	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ にくづめいなり	とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	718	28.5	823	33.6
14	木	スプ	じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる ちくわのいそべあげ はるさめのすのもの	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ちくわ ハム	あぶらあげ あおのり	じごなうどん さといも あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	634	22.7	796	29.0
15	金	スプ	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ほうれんそうとコーンのソテー ヨーグルト	小麦 乳 小麦 小麦 乳 学配	牛乳 チーズ	ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも ハヤシルウ バター あぶら	696	22.7	804	26.3
18	月	スプ	ごはん 牛乳 すましじる「えびボールいり」 とりのてんぷら ほたてごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 えびボール はたてが あぶらあげ	とうふ とりのてんぷら はたてが あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	691	28.9	798	32.9
19	火	スプ	ごはん 牛乳 とんじる プリみそづけフライ おひたし ひじきのり	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび	牛乳 とうふ フリ	ぶたにく みそ ひじきのり	ごはん じゃがいも あぶら	674	27.1	781	30.2
20	水	スプ	カレーピラフ 牛乳 やさしいスープ もみのきハンバーグ ほしのマカロニサラダ クリスマスショコラカップケーキ	小麦 卵 乳 えび かに 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 学配	牛乳 もみのきハンバーグ	ベーコン たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし	カレーピラフ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ クリスマスショコラカップケーキ	740	23.8	889	28.8
21	木	スプ	ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン ポークシューマイ じゃがいものいために	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ ベーコン	ぶたにく シューマイのぐ あおのり	ちゅうかメン ごまあぶら シューマイのかわ じゃがいも バター	680	26.0	850	31.9
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。							実施回数	小 15回 中 15回	平均栄養量	701	26.0
()の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。									摂取基準	650	20~32
☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。										830	26~42

*寒くなると、牛乳の飲み残しが増えてきます。牛乳は成長期の子どもたちにかかせないカルシウムの補給に必要な栄養源です。骨量を増やす大事な期間(女子で20歳前後、男子で25歳前後)が最大骨量となります。しっかり、骨量の貯蓄をすることは将来の体づくりのために必要です。骨粗しょう症予防にもなります！カルシウムをコツコツためて丈夫な体をつくりましょう。
※チーズ・ヨーグルト・小魚・厚揚げ・小松菜などもカルシウムが豊富です。



◎食事の前に手を洗いましょう！