

令和2年12月 中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 73

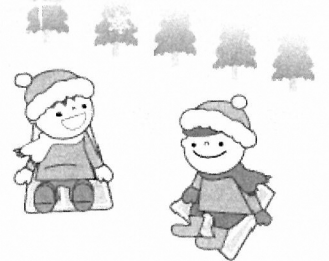
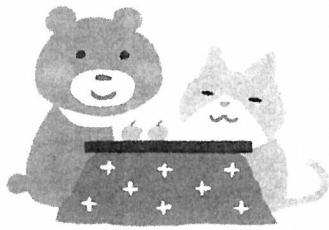
【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無糖質 【たんぱく質・無糖質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無糖質 【ビタミン・無糖質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。
※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。
※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30
12月分 平均栄養量	830	15.8	25.4	396	3.9	310	0.59	0.64	39

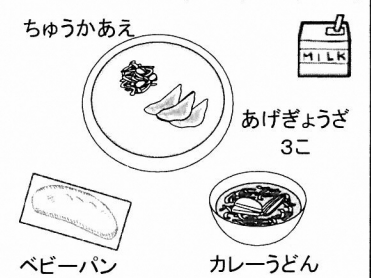
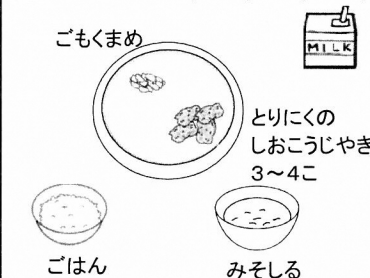
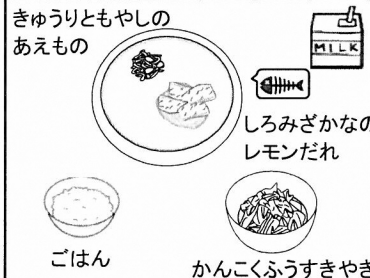
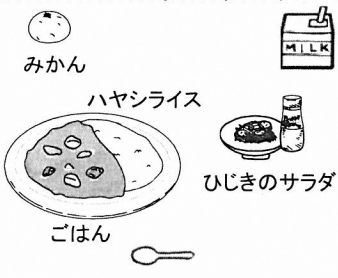
※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



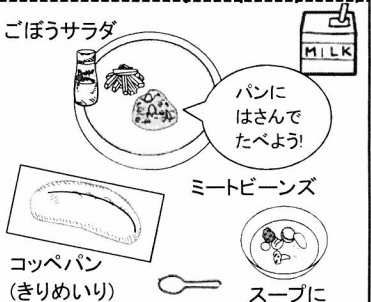
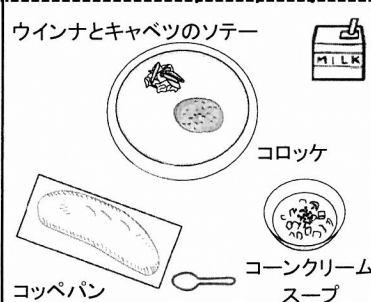
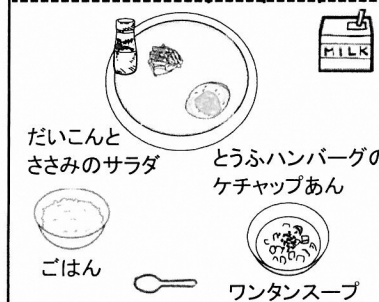
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。



1(火)	2(水)	3(木)	4(金)				
ハヤシライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 トマト(かん) 8 トマトピューレ 3.5 (み) デミグラスソース 14 ウスターソース 0.85 のうこうソース 0.85 あかワイン 1 さとう 0.5 (き) しお 0.2 こしよ 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 8 (き)	ひじきのサラダ ぶたにく 0.9 (あ) あぶらあげ 3.3 (あ) さとう 0.44 (き) こいくちしょうゆ 0.55 さけ 0.5 にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 6 (み) ドレッシング クラス11ぼん (やさしいっばいわふう)	かんこくふう すきやき ぶたにく 30 (あ) とろろ 30 (あ) はくさい 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) いとごんにやく 30 りんごピューレ 3 (み) はくさいキムチ 5 (み) すりごま 1 (き) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.6 さとう 2.4 (き) さけ 0.9 あぶら 0.2 (き)	しろみざかなのレモンだれ たらかきり 40 (あ) さけ 1 (き) でんぶん 8 (き) あげあぶら 5 (き) レモンかじゅう 1.8 (み) みりん 2.2 さとう 1.8 (き) こいくちしょうゆ 3.2	みそしる とうふ 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 25 (き) こまつな 10 (み) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しるみそ 3 (あ)	とりにくのしおこうじやき とりにく 50 (あ) うすくちしょうゆ 0.85 さけ 0.5 みりん 1.3	カレーうどん ぶたにく 20 (あ) うどん 60 (き) あぶらあげ 5 (あ) たまねぎ 35 (み) あおねぎ 5 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.1 (み) ポークパイオン 3 こめこカレーウ① 2 (き) こめこカレーウ② 3 (き) カレーこ 0.1 ターメリック 0.05 (き) でんぶん 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) さけ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 しお 0.3	あげぎょうざ ぎょうざ 30 (あ) あげあぶら 6 (き)
エネルギー kcal 864 たんぱく質 g 27.5 脂質 g 18.8	エネルギー kcal 868 たんぱく質 g 47.5 脂質 g 19.3	エネルギー kcal 826 たんぱく質 g 32.8 脂質 g 23.4	エネルギー kcal 793 たんぱく質 g 30.6 脂質 g 30.2				



7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)					
ワンタンスープ ぶたにく 20 (あ) ワンタンのかわ 8 (き) もやし 10 (み) こまつな 10 (み) はくさい 20 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.2 (み) ポークパイオン 3 とりがらスープ 8 しょうが 0.2 (み) しお 0.15 こしよ 0.03 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 ごまあぶら 0.2 (き)	とうふハンバーグのケチャップあん とうふハンバーグ 10 (あ) たまねぎ 10 (み) あぶら 0.14 (き) す 1.4 こいくちしょうゆ 1.75 ケチャップ 1.4 さとう 1.75 (き) でんぶん 0.5 (き)	ヨーンクリームスープ ベーコン 5 (あ) クリームコーン 35 (み) たまねぎ 40 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) パセリ 0.2 (み) だっしふんにゅう 1.5 (あ) なまクリーム 1 (き) ぎゅうにゅう 25 (あ) パター 3 (き) ばいせんこむぎこ 3.5 (き) あぶら 0.8 (き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1.8 しお 0.4 こしよ 0.03 うすくちしょうゆ 0.2	コロッケ コロッケ 1 (き) あげあぶら 6 (き)	さつまじる とりにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 25 (き) だいこん 15 (み) にんじん 10 (み) こぼう 8 (み) あおねぎ 5 (み) つきごんにやく 10 あかみそ 8 (あ) しるみそ 3 (あ) けずりぶし 2	やきざかな さば 1 (き) さけ 1 (き)	カレーライス ベーコン 6 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 50 (み) にんじん 20 (み) ソレードニオン 10 (み) りんごピューレ 5 (み) はちみつ 0.4 (き) しょうが 0.1 (み) とりがらスープ 6 にんにく 0.05 (み) ポークパイオン 3 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)	ほたてかいばしらフライ ほたてかいばしら 60 (あ) さけ 3 しお 0.15 こしよ 0.03 こむぎこ 8 (き) パンこ 12 (き) あげあぶら 6 (き)	スープに とりにく 15 (あ) ベーコン 5 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 40 (み) こまつな 8 (み) にんじん 15 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 6 ポークパイオン 3 しお 0.22 こしよ 0.03 うすくちしょうゆ 2.7 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 1	ミートビーنز ぎゅうミンチ 13 (あ) ぶたミンチ 6 (あ) だいず(ひきわり) 9 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 6 (み) こしよ 0.01 カレーこ 0.01 あかワイン 0.5 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.26 トマトピューレ 0.9 (み) あぶら 0.26 (き) でんぶん 0.2 (き)
エネルギー kcal 763 たんぱく質 g 30.7 脂質 g 14.8	エネルギー kcal 840 たんぱく質 g 26.7 脂質 g 31.0	エネルギー kcal 806 たんぱく質 g 36.3 脂質 g 20.1	エネルギー kcal 943 たんぱく質 g 33.4 脂質 g 17.8	エネルギー kcal 774 たんぱく質 g 33.6 脂質 g 27.2					



14(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	15(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	16(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	17(木)	オレンジジュース	18(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう			
そぼろに ぎゅうミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 さとう 1.4 (き) みりん 1 こいくちしょうゆ 3.7 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き)	さわらの こうみやき さくら 1 (きれあ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き)		マカロニスープ とりにく 10 (あ) あぶら 0.2 (き) マカロニ (アルファベット) 6 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3	ぶたヒレの ソースふうみ ぶたヒレにく 1 (きれあ) でんぶん 8.35 (き) あげあぶら 3 (き) しょうが 0.2 (み) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1 (き) ウスターソース 3.8		とんじる ぶたにく 10 (あ) あぶらあげ 5 (あ) たまねぎ 25 (み) にんじん 10 (み) さといも 20 (き) さぼう 5 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ)	いわしの たつたあげ いわし 40 (あ) しょうが 0.1 (み) こいくちしょうゆ 1.2 さけ 0.8 さとう 0.8 (き) ごまあぶら 0.1 (き) でんぶん 7 (き) あげあぶら 6 (き)		かぶのクリームに チキンライス ベーコン 10 (あ) パセリ 0.2 (み) じゃがいも 25 (き) かぶ 30 (み) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) ぎゅうにゅう 25 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) ばいせんこむぎこ 5 (き) バター 3 (き) あぶら 1 (き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しお 0.35 こしょう 0.03 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 0.2	チキンライス かぶのクリームに	やさいスープ ウイナ 10 (あ) キャベツ 20 (み) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) しめじ 5 (み) セロリー 0.3 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3	ローストチキン とりにく 1 (きれあ) しょうが 0.1 (み) さけ 2.2 さとう 1.1 (き) こいくちしょうゆ 2.8 みりん 1		おたのしみケーキ クリスマスケーキ 1 (き)	はなやさいサラダ カリフラワー 10 (み) ブロッコリー 25 (み) ホールコーン 6 (み) ドレッシング クラス1ぼん (イタリアン)	おたのしみケーキ ローストチキン やさいスープ
エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g			エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g			エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g			エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g			エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g				
831 33.6 20.8			759 31.6 25.1			880 32.5 27.6			846 27.7 19.5			828 34.8 32.3				

令和2年12月

太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい
～今月の献立紹介～

10日 特別メニュー！ホタテ貝柱フライ

ほっかいどうさん きちょう かいばしら どうじょう
北海道産の貴重なホタテガイの貝柱が登場します。

ホタテは、刺身はもちろん、煮る、焼く、揚げるなど、
手軽な調理法でおいしく食べられる貝です。給食では、

「ホタテフライ」を作ります。カレーの上にホタテフライを
のせてホタテカレーにして食べましょう。よく噛んで味わって
食べてください。お楽しみにね♪

(国産農林水産物学校給食提供事業)

～季節の食べ物～

1日：「みかん」は、正式には「温州みかん」いう
名前、日本原産の果物です。主に体の調子を整える
ビタミンが豊富で、風邪の予防に効果があります。

表面の皮をむいた「ふくろ」の白いすじに、ビタミンを
守る働きがあり食物繊維もとれるので、「ふくろ」ごと
食べるのがおすすめです。町内でとれた「みかん」を
ありがたういただきます。

18日：「ブロッコリー」は、地中海沿岸生まれで
日本名は「緑花野菜」。花は菜の花に似ていて、キャベツや
かぶ、白菜、小松菜などと同じアブラナ科という仲間です。
ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり
たっぷり含まれています。かぜなどの病気から体を守る
すごいパワーを持っています。

風邪予防のポイントは

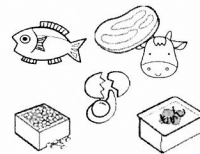
えいよう きゅうよう てあら
栄養・休養・うがい手洗い



1. 栄養

たんぱく質

寒さに対する
抵抗力を高める
体にあたためる



牛乳をあたたためて飲む
と、体があたたまり、
たんぱく質だけでなく
カルシウムなどもとれ
るのでおすすめです。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を
丈夫にして、風邪
などのウイルスが
体に入るのを防ぐ



いろいろな野菜を
入れた鍋料理を
食べるといいですね。

ビタミンC

寒さのストレスや、
風邪のウイルス
などから体を守る



みかんは、手軽に
食べることができて
ビタミンCも豊富！

2. 休養(すいみん) 3. うがい・手洗い

「つかれたなあ。」と思ったら早め
に寝るようにしましょう。睡眠を十分
にとることで、体を守る力(免疫力)
や、病気を治す力(治癒力)をつける
ことができます。

「手」や「のど」には、かぜなど
のウイルスが付いていることが
あります。外から帰ったら手洗い
・うがいを忘れずにしましょう。

たべものクイズ

冬至の日(12月21日)に食べると、縁起が良いと言われて
いる食べ物は、次のうちどれでしょう？

- ① かぼちゃ ② にんじん ③ れんこん



こたえは
おもて面の下