

小学校給食予定献立表

【栄養三色】

赤 (あ)	【たんばく質・無機質】 たんばく質・無機質 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・無機質】 ビタミン・無機質 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。気を付けて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※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(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	2(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	3(金)	コッペパン	ぎゆうにゆう
とりにくのすきに	とりにく 30 (あ) かつあげ 30 (あ) じゃがいも 40 (き) はくさい 30 (あ) しろねぎ 10 (み) あおねぎ 5 (み) なましたけ 5 (み) いとこんにやく 30 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 5	さばのこうみやき さば 18 (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゆう 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き)	かきたまじる	とうふ 15 (あ) たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) たまねぎ 10 (み) じゃがいも 15 (き) えのきたけ 5 (み) にんじん 5 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5 (き)	コロッケ コロッケ 1 (き) あげあぶら 6 (き) ごまあえ ほうれんそう 20 (み) はくさい 20 (み) にんじん 7 (み) しろごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.4 さとう 0.3 (き) みりん 1	はくさいのクリームに		とうふハンバーグのケチャップあん とりにく 20 (あ) じゃがいも 30 (き) はくさい 30 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) チンゲンサイ 10 (み) とりからスープ 7 ポークフィヨン 4 ぎゆうにゆう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) バター 3 (き) ごまご 3.5 (き) あぶら 0.7 (き) だっしふんにゆう 2 (あ) なまクリーム 1 (き) しお 0.3 こしょう 0.03 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 0.2 でんぶん 0.1 (き)
エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 35.4 塩分 g 21.2			エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 22.4 塩分 g 18.8			エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 26.9 塩分 g 21.5		

すのもの
ごはん
とりにくのすきに

じゃこのつくだに
ごはん
かきたまじる

とうふハンバーグのケチャップあん
コッペパン
はくさいのクリームに

6(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	7(火)	アップルパン	ぎゆうにゆう	8(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	9(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	10(金)	コッペパン (きりめいり)	ぎゆうにゆう	
カレーライス	ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) りんごピューレ 5 (み) しょうが 0.1 (み) とりからスープ 6 にんにく 0.05 (み) ポークフィヨン 2 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 トマトケチャップ 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)	ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 5 (み) ホールコーン 10 (み) ごまつな 10 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (やさいいっぱいわふう)	ミネストローネ	ベーコン 10 (あ) スパゲティ 7 (き) (カット) キャベツ 20 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) セロリー 2 (み) トマト(かん) 10 (み) あぶら 0.1 (き) とりからスープ 7 ポークフィヨン 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 あかワイン 1	アップルパン	とりにくのオニオンソース とりにく 18 (あ) しお 0.1 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) たまねぎ 8 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 さけ 1.2 さとう 1.8 (き) でんぶん 0.3 (き)	のっぺいじる	とりにく 15 (あ) さといも 20 (き) あぶらあげ 5 (あ) つぎこんにやく 10 にんじん 10 (み) だいこん 20 (あ) ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) みりん 1 さけ 3 うすくちしょうゆ 3.6 でんぶん 1 (き) けずりぶし 2	さかなフライ あじ 18 (あ) さけ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.07 こしょう 0.02 パンこ 6 (き) あげあぶら 6 (き) やきぶたとキャベツのあまじ やきぶた 10 (あ) キャベツ 20 (あ) ごまつな 3 (み) あぶら 0.1 (き) ごまあぶら 0.3 (き) しお 0.1 す 2 さとう 1.9 (き) うすくちしょうゆ 1.4	ホワイコーロー どんぶり	ぶたにく 30 (あ) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.3 (み) キャベツ 50 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) たけのこ (みず) 10 にら 2 こいくちしょうゆ 6 さとう 2.75 (き) さけ 0.8 あぶら 0.3 (き) でんぶん 6 (き) あげあぶら 3 (き) しお 0.2 (き) ポークフィヨン 5 こしょう 0.04 あかみそ 2 (あ) テンメンジャン 1 みりん 0.5	しゅうまい (ポーク) 2 (き) もやしのごまぜあえ さきみみ 10 (あ) もやし 20 (み) きゆうり 10 (み) しろごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.8 (き) す 0.8	スープに	とりにく 15 (あ) ベーコン 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (あ) かぶ 20 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) セロリー 0.3 (み) とりからスープ 7 ポークフィヨン 4 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 1	セルフドッグ ウインナ 18 (あ) (ロング) トマトケチャップ 5 さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.9 でんぶん 0.2 (き)
エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 21.2 塩分 g 15.2			エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 27.8 塩分 g 24.4			エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 26.8 塩分 g 19.3			エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 26.6 塩分 g 17.1			エネルギー kcal 662 たんぱく質 g 30.0 塩分 g 26.3			

カレーライス
ごはん
みかん
ひじきのサラダ

アップルパン
とりにくのオニオンソース
ミネストローネ

やきぶたとキャベツのあまじ
ごはん
のっぺいじる
さかなフライ

おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!
しゅうまい(ポーク) 2
もやしのごまぜあえ
ごはん
ホワイコーローどんぶり

パンにウインナとやさいをはさんでたべよう!
セルフドッグ
ウインナ1ぼん
コッペパン (きりめいり)
スープに

13(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	14(火)	コッペパン	ぎゆうにゆう	15(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	16(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	17(金)	ベビーパン	ぎゆうにゆう				
にくだんごのすーぷ	ぶたにく 30 (あ) はるさめ 5 (き) はくさい 20 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 5 (み) あおねぎ 5 (み) しょうが 0.1 (み) とりからスープ 8 ポークフィヨン 3 しお 0.15 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 さけ 1 ごまあぶら 0.1 (き)	かきあげ ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) ひじき 0.3 (あ) さつまいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) みつば 3 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05	ポークシチュー	ぶたにく 20 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) しめじ 5 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりからスープ 6 ポークフィヨン 3 こめこハヤシルウ① 5 (き) こめこハヤシルウ② 5 (き) トマトケチャップ 4.5 トマトピューレ 2 (み) のうこうソース 0.2 あかワイン 0.5 しお 0.05 こしょう 0.02 でんぶん 0.5 (き) あぶら 0.2 (き)	コッペパン	とりにくのオニオンソース とりにく 18 (あ) しお 0.1 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) たまねぎ 8 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 さけ 1.2 さとう 1.8 (き) でんぶん 0.3 (き)	とんじる	ぶたにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) とうふ 10 (あ) だいこん 10 (あ) にんじん 10 (み) ごぼう 8 (み) ごまつな 8 (み) つぎこんにやく 15 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) けずりぶし 2 あぶら 0.2 (き)	いわしのカレーあげ	いわし 40 (あ) しょうが 0.3 (み) さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 6 (き) カレーこ 0.25 あげあぶら 6 (き) きりぼしだいこんのもの ひらてん 5 (あ) きりぼしだいこん 3 (み) にんじん 3 (み) さやいんげん 3 (み) けずりぶし 1 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 0.6 さとう 0.5 (き)	かんとうに	うずらたまご 20 (あ) かつあげ 30 (あ) ちくわ 20 (あ) じゃがいも 40 (き) だいこん 30 (あ) いたこんにやく 20 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 2.8 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 2.2 さとう 1.5 (き)	さわらのゆうあんやき	さわら 18 (あ) こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5 みりん 1.5 ゆずかじゆう 0.5 (み)	ごまぜあえ さきみみ 5 (あ) きりぼしだいこん 0.5 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 3 (み) ごまつな 5 (み) しろごま 0.4 (き) ごまあぶら 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 1.3 (き) す 1.4 みりん 0.7	カレーうどん	ぶたにく 25 (あ) うどん 60 (き) じゃがいも 15 (き) たまねぎ 25 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) しょうが 0.1 (み) とりからスープ 8 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 0.1 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	いかリングあげ 2~3こ かきあげ 40 (あ) しょうが 0.3 (み) こいくちしょうゆ 1.7 さけ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 10 (き) だいこんとツナのサラダ ツナ 7 (あ) だいこん 20 (み) ごまつな 5 (み) ホールコーン 3 (み) うすくちしょうゆ 1 さとう 1.1 (き) みりん 0.3 す 1
エネルギー kcal 688 たんぱく質 g 22.4 塩分 g 24.0			エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 23.5 塩分 g 18.6			エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 28.6 塩分 g 21.5			エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 32.6 塩分 g 19.5			エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 28.8 塩分 g 24.7						

もやしのごまあえ
ごはん
にくだんごのすーぷ
かきあげ

てづくりぶどうゼリー
コッペパン
ポークシチュー
だいごとツナのサラダ

きりぼしだいこんのもの
ごはん
とんじる
いわしのカレーあげ

ごまぜあえ
ごはん
かんとうに
さわらのゆうあんやき

だいこんとツナのサラダ
ベビーパン
カレーうどん
いかリングあげ 2~3こ

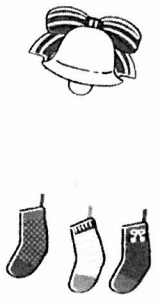
20(月)	ぎゆうにゆう	21(火)	ことうパン	ぎゆうにゆう	22(水)	ごはん	はっこうにゆう (プレーン)
こんさいの クリームスープ	チキンライス	マカロニスープ	ローストチキン	みそしる	とりのからあげ		
ベーコン 10 (あ)	チキンライスのもと 20	ウイナ 15 (あ)	とりにく 1 (あ)	とうふ 20 (あ)	とりにく 50 (あ)		
じゃがいも 20 (き)	とりにく 20 (あ)	マカロニ 6 (き)	しょうが 0.1 (み)	あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.8 (み)		
たまねぎ 20 (き)	たまねぎ 15 (み)	(アルファベット)	さけ 2	ほしわかめ 0.3 (あ)	にんにく 0.02 (み)		
かぶ 20 (み)	にんじん 5 (み)	たまねぎ 30 (み)	さとう 1.2 (き)	だいこん 15 (み)	こいくちしょうゆ 2.2		
にんじん 10 (み)	グリーンピース 3 (み)	じゃがいも 15 (き)	こいくちしょうゆ 3.2	かぼちや 15 (み)	さけ 0.8		
むきえだまめ 5 (み)	しお 0.1	にんじん 10 (み)	みりん 1	えのきたけ 5 (み)	さけ 0.8		
とりがらスープ 7	パプリカ(パウダー) 0.05	ごまつな 10 (み)	ドレッシングあえ	あおねぎ 5 (み)	でんぶん 10 (き)		
ポークブイオン 3	あかワイン 2	とりがらスープ 8	ポークブイオン 3	けずりぶし 2	あげあぶら 5 (き)		
ぎゆうにゆう 20 (あ)	トマトケチャップ 8	しるワイン 1	しるワイン 1	あかみそ 8 (あ)			
こなチーズ 2 (あ)	あぶら 0.2 (き)	しお 0.2	ツナ 7 (あ)	しるみそ 3 (あ)	ポテトサラダ		
バター 2.5 (き)		こしょう 0.03	キャベツ 20 (み)		ロースハム 10 (あ)		
こむぎこ 3 (き)	ブロッコリーの サラダ	うすくちしょうゆ 3	にんじん 5 (み)		じゃがいも 25 (き)		
あぶら 0.5 (き)	ロースハム 7 (あ)	あぶら 0.3 (き)	きゅうり 5 (み)		きゅうり 10 (み)		
だっしふんにゆう 2 (あ)	ブロッコリー 20 (み)	こいくちしょうゆ 1.4	さとう 1.2 (き)		にんじん 3 (み)		
なまクリーム 1 (き)	ホールコーン 10 (み)	さとう 1.2 (き)	みりん 0.3		あぶら 0.1 (き)		
でんぶん 0.2 (き)	あぶら 0.1 (き)	さとう 0.02	す 1		しお 0.05		
しお 0.3	ドレッシング クラス1ぼん	さとう 0.02 (き)	クリスマスケーキ 1 (き)		こしょう 0.02		
うすくちしょうゆ 0.15	(サウザンアイランド)	さとう 0.02 (き)			さとう 0.02 (き)		
こしょう 0.03	エネルギー たんぱく質 しつ	マヨネーズ クラス1ぼん (き)					
しるワイン 1	614 25.4 20.8						
		717 29.5 31.2					
				675 25.0 23.0			

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350
12月分平均栄養量	636	17.0	30.7	369

	てつ mg	ビタミン			
		A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	3.0	200	0.40	0.40	25
平均栄養量	3.1	219	0.46	0.55	29

※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%



令和3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~

6日 みかん

みかんはビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには疲れをとり、かぜを予防するはたらきがあり、寒くて忙しいこの時期におすすめの食品です。

給食のみかんを作っている「上の太子観光みかん園」では農業を控えながら品質のよいみかんができるように苦労されています。生産者の方々の気持ちを思いながらいただきます。

8日 のっぺい汁

のっぺい汁は全国各地で郷土料理として食べられています。「のっぺい」というのはとろみを表す言葉で、里芋を使い汁にとろみがあるのが特徴です。寒い時期にとろりとした汁物は体が温まります。野菜とだしのおいしさを味わいましょう。

この日と20日 根菜のクリームスープの里芋は町内産のものを使う予定です。

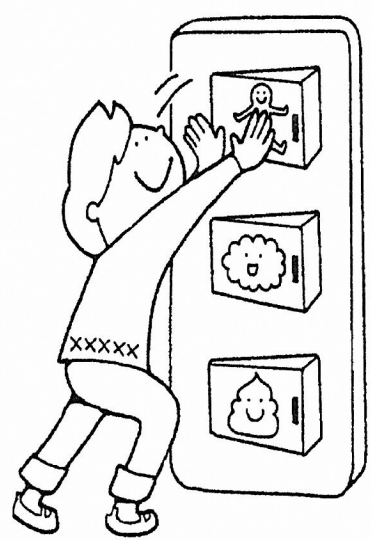
17日 大根とツナのサラダ

冬の大根は辛みがやわらぎ甘味が増しておいしくなります。くせがないのでどんな料理にも合わせやすい野菜です。この日と15日 豚汁の大根は町内産のものを使う予定です。

あさ 朝ごはんを食べよう!

毎日朝ごはんを食べることができていますか。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、いらいらしたりするなどの影響があります。寒い冬は、体温を上げてかぜをひかないようにするために朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン

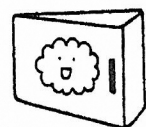


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。

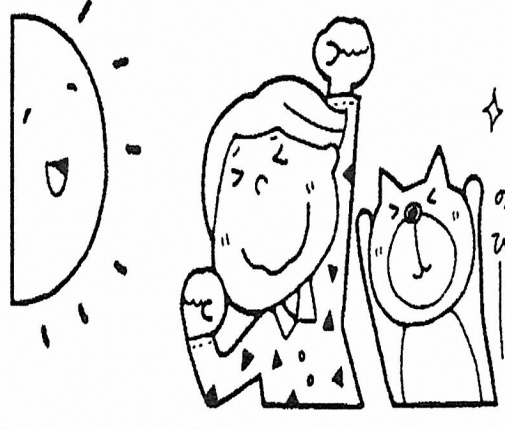
おなかのスイッチ



朝食をとると、おなか(胃や腸)が動きだしてうちが出やすくなります。おなかをスッキリさせて1日をスタートしましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。