

12月よていこんだてひょう(こどもえん)

令和5年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日		こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			しゅしよく	牛乳	からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのものになる	からだ	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのものになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)
		お か ず		にく きかな たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こさかな	りょおう しょうやさい	そのほかのやさい くだもの きのこと	こめ パン めん さとう いもいり	ゆし しゅじつ				
1	金	きなこあげパン	○	ケチャップにくだんご(2こ) ツナサラダ カレーポタージュ	にくだんご ツナ とりにく きなこ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン さとう マカロニ	ドレッシング あぶら	683	28.2	3.1	
4	月	ごはん	○	スコッチエッグ ハヤシライス フルーツゼリー	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	マッシュルーム パイン りんご みかん もも たまねぎ にんにく	こめ ゼリー	ハヤシルウ バター	654	25.7	1.8	
5	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) ぶたにくとキャベツのピリからみそいため すまし汁	あじ とうふ ぶたにく みそ なた	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	524	23.1	2.1	
6	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ハンバーグわふうおろしソース いそのかおりあえ なめこじる	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	キャベツ なめこ だいこん ながねぎ	こめ さとう		543	23.5	2.4	
7	木	ごはん	● ヨー ヒー	かいせんふうしゅうまい(2こ) ぶたキムチ とりだんごスープ	ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ コーヒークリーム さとう	あぶら ごまあぶら ごま	642	28.4	2.2	
8	金	バターロール 1年3組1班の献立です	○	ウインナーとじゃがいものカレーいため クラムチャウダー しらたま梨フルーツポンチ	ウインナー あさり ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	かぶのほ みかん パイン マッシュルーム	パン ゼリー じゃがいも しらたま	あぶら	512	21.2	3.0	
11	月	ごはん	○	いかフライ(ソース) にくじゃが かきたまじる	いか たまご ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	554	24.5	1.9	
12	火	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん にんにく しょうが	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	682	21.8	2.1	
13	水	ごはん 1年2組6班の献立です	○	さけとポテトのコンソメいため きゅうりとわかめのあえもの ぐだくさんスープ やきプリンタルト	さけ かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	こめ じゃがいも タルト	あぶら	573	20.6	2.2	
14	木	こほうそう うどん	○	ウインナーたまごまき カレーなんばんじる だいがくいも	たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	ながねぎ たまねぎ	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま カレーうどん	676	23.2	2.9	
15	金	発表会のため給食はお休みです。											
18	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ やさしいスープ こめこがトシヨコラ	たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし	こめ さとう ガトシヨコラ	557	22.2	1.6	
19	火	ごはん	■ ジョ ア	やさしいコロッケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため しらたまじる	ぶたにく とりにく なた あぶらあげ	ジョア	かぶのほ にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたま	あぶら ごまあぶら	546	21.1	2.2
20	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ じゃがいも	カレーうどん あぶら	655	23.0	2.1
21	木	わかめごはん	○	とりにくからあげ(2こ) さつま汁 かいそうサラダ クリスマスケーキ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ ケーキ こんにやく さつまいも	あぶら ドレッシング	738	27.0	3.1
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。										今月の平均値	603	23.3	2.3
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。										基準値	500	20.6	1.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

12月8日、13日は、中学校1年生のみなさんが、
家庭科の授業で考えてくれた献立です。

どの班もしっかりかんがえてくれたので、良い献
立がたくさんできました。調理作業のことをやお金
のこと考えて、少し内容を変更し、今月も3つの献

東庄町公式YouTubeチャンネルで、給食
センターが紹介されています。調理の様子を見
ることができます。7月号が前編、8月号が後
編になっています。ぜひ、ご覧ください。

東庄町公式

YouTubeチャンネル7月号
(給食センター前編が配信中)



冬休みはクリスマスやお正月など、いつもとちがう食事が多くなります。食べる時間や量の調整、
そして食べる前の手洗いも忘れずに、楽しい時間を過ごしましょう。よいお年をお迎えください。

