

令和5年



12月よていこんだてひょう(小学校)

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		
			しゅじょく	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 こぎかな	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	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	833	34.4	3.9	
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	824	30.9	2.4	
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	にんじん ピーマン	こめ こんにやく さとう	あぶら	639	27.7	2.7	
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	ほうれんそう にんじん	こめ さとう		643	26.7	2.9	
7	木	ごはん	● ヨー ヨー	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	764	33.8	2.8	
8	金	ソフト フランスパン	○	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	かぶのは にんじん マッシュルーム	パン ゼリー じゃがいも しらたま	あぶら	746	28.9	4.4	
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	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	あぶら	677	29.2	2.3	
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 にら	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	837	27.1	2.7	
13	水	ごはん	○	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	こめ じゃがいも タルト	あぶら	700	25.7	2.9	
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	にんじん	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま カレールウ	805	26.7	3.8	
15	金	こくとうしゅくパン	○	ロールキャベツ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ みかん	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ かんぴょう	パン じゃがいも	マヨネーズ	660	19.8	3.6	
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 こめこガトーショコラ	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	こめ さとう ガトーショコラ		689	28.2	2.2	
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	かぶのは にんじん ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも しらたま	あぶら ごまあぶら	698	27.2	2.7	
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	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	826	27.8	2.7	
21	木	わかめごはん	○	とりにくからあげ(2こ) さつまいも 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	あぶら ドレッシング	858	30.4	3.9		

※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。

今月の平均値

基準値

746

650

28.3

27.6

3.0

2.0

12月8日、13日、15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。

