12月 こんだてひょう

平成29年度

境町立学校給食センター
実施回数　16回

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		652	25.1
		ぶたにくのバーベキューソースがけ	ぶたにく			たまねぎ　りんご　にんにく	さとう			
		こまつなとたまごのソテー	たまご		こまつな	とうもろこし　にんにく	さとう	あぶら　ごまあぶら	805	29.6
		はんぺんスープ	はんぺん		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ				
4	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		680	27.0
		さんまのおかかに　（郷土料理の日 鹿児島県）	さんま　かつおぶし			しょうが	さとう			
		きりぼしだいこんのにもの	あぶらあげ　ちくわ		にんじん	だいこん　しいたけ	さとう	あぶら	841	32.5
		さつまじる　※みかん	とりにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　みかん	さつまいも			
5	火	ホットドッグ（きりこみパン　ウィンナーソーセージ	ウィンナー				コッペパン		690	25.9
		（小）ケチャップ（中）ケチャップ＆マスタード）ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいのマリネ　　コーンクリーミードレッシング		チーズ	にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	872	31.8
		ふゆやさいのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ　かぶ　カリフラワー　マッシュルーム		バター		
6	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		652	24.4
		ハンバーグのきのこソースがけ	とりにく　ぶたにく			しめじ　しいたけ　えのきたけ　たまねぎ	さとう　でんぷん			
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし		バター	823	29.8
		にらたまじる	たまご		にら　にんじん	たまねぎ	でんぷん			
7	木	ごもくうどん（ソフトメン　ごもくじる）	ぶたにく　あぶらあげ　かまぼこ		ほうれんそう　にんじん	しいたけ　ねぎ	ソフトメン		647	23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		バンバンジーサラダ　バンバンジードレッシング	くらげ　とりにく		にんじん	きゅうり　キャベツ	さとう	ドレッシング	891	29.8
		クリームチーズドーナツ（1・2）	たまご	チーズ			こむぎこ　さとう	あぶら		
8	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		721	26.2
		あじフライ　ソース	あじ				パンこ　こむぎこ	あぶら		
		ブロッコリーのサラダ　　マヨネーズ			ブロッコリー　にんじん	キャベツ		マヨネーズ	887	30.9
		のっぺいじる	とりにく　あぶらあげ　うずらたまご		にんじん	だいこん　ねぎ	さといも　でんぷん			
11	月	カレーライス（むぎごはん　ポークカレー）（森戸小学校 リクエストメニュー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　にんにく　りんご	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	739	23.1
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう						
		とりにくのバジルやき	とりにく		バジル	にんにく	さとう	あぶら	937	29.5
		こまつなのサラダ　かんきつドレッシング　※りんごゼリー	かにふうみかまぼこ		こまつな　にんじん	だいこん　りんご	さとう	ドレッシング		
12	火	メロンパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			メロンパン		628	20.8
		まるごとグラタン	ベーコン	ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん	とうもろこし	こむぎこ　じゃがいも　マカロニ	マーガリン		
		ようふうひじきに	ウィンナー	ひじき	にんじん	たまねぎ　　とうもろこし		バター	717	23.5
		にくだんごのトマトスープ	とりにく　ぶたにく	チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも			
13	水	ビビンバ（ごはん　とりそぼろ　もやしのナムル　ナムルドレッシング）	とりにく		ほうれんそう　にんじん	もやし　きくらげ	ごはん　みずあめ	ドレッシング	636	22.9
		ぎゅうにゅう（世界の料理の日 韓国）		ぎゅうにゅう						
		ぎょうざ　ぎょうざのたれ	ぶたにく　とりにく			キャベツ　たまねぎ	こむぎこ		786	26.9
		キムチスープ	ぶたにく　とうふ		にら	はくさい　えのきたけ　しいたけ		あぶら		
14	木	ジャージャーメン（ソフトメン　ジャージャーじる）	ぶたにく　みそ		にんじん	たまねぎ　もやし　ねぎ　たけのこ　しょうが	ソフトメン　でんぷん		673	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とうふのいそべあげ（2・3）	とうふ　すりみ　とうにゅう	あおさ		たまねぎ	こむぎこ　でんぷん	あぶら	876	29.3
		アップルヨーグルトあえ		ヨーグルト　なまクリーム		りんご	さとう			
15	金	わかめごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう　わかめ			ごはん　みずあめ		682	26.6
		きんぴらいりあつやきたまご	たまご			ごぼう	さとう　でんぷん			
		おでん	がんもどき　いか　はんぺん　ちくわ　たら	こんぶ	にんじん	だいこん　ごぼう	さとう		847	31.7
		ごぶづけ		わかめ	にんじん	だいこん	みずあめ　さとう			
18	月	ごはん　ぎゅうにゅう（境町で育った メイシャントン使用）		ぎゅうにゅう			ごはん		702	27.8
		さばのみそやき	さば　みそ				さとう			
		なまあげのふくめに	なまあげ		にんじん	れんこん　しいたけ	さとう　でんぷん		872	33.2
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
19	火	こめこパン　ブルーベリージャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ブルーベリー	こめこパン　さとう		629	23.5
		ハスとカレーのあわせあげ　　ソース	ぶたにく　とりにく			れんこん　たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　パンこ	あぶら		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　えだまめ		ドレッシング	771	28.7
		ポトフ	ウィンナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも			
20	水	ごはん　ぎゅうにゅう（境町で育ったいち美豚使用）		ぎゅうにゅう			ごはん		658	24.0
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　とりにく		にんじん　にら	たまねぎ　ねぎ　しいたけ　にんにくしょうが	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら		
		えびしゅうまい（2・3）しょうゆ	えび　たら　ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　でんぷん		833	29.3
		さくらだいこんづけ			しそ	だいこん				
21	木	ミートソーススパゲティ（スパゲティ　　ミートソース）	ぶたにく　だいず	チーズ	にんじん　あかピーマン	たまねぎ　マッシュルーム　ズッキーニ　なす　きピーマン	スパゲティ　さとう	バター　あぶら	671	30.6
		ぎゅうにゅう（クリスマスメニュー）		ぎゅうにゅう						
		さけのさしまちゃパンこやき（境町の特産 さしま茶を使用）	さけ		にんじん　パセリ		パンこ		790	36.7
		フラワーサラダ　たまねぎドレッシング　ケーキ			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー	ケーキ	ドレッシング		
22	金	ごはん　ぎゅうにゅう（冬至メニュー）		ぎゅうにゅう			ごはん		709	27.5
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが　にんにく	でんぷん	あぶら		
		みずなとはくさいのゆずドレッシングあえ	かにふうみかまぼこ	わかめ	みずな	はくさい　とうもろこし　ゆず		ドレッシング	869	32.1
		とうじぐだくさんみそしる	なまあげ　みそ		かぼちゃ　にんじん　こまつな	しいたけ　ねぎ				

茨城をたべようWeek

エネルギーとたんぱく質は，
上段→小学校　中学年
（3，4年生）
下段→中学生の量になります。

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●18日に使用する豚肉は，境町産のメイシャントンです。
●今月使用するさつまいも，さといも，キャベツ，水菜，ごぼう，チンゲンサイ，にんじん，ねぎ，もやし，れんこん，白菜は茨城県産を使用する予定です。
※21日に使用する豚ひき肉は，境町猿山の関ファームからご提供いただきました「いち美豚」です。

★お知らせ　給食費補助について★
本年度の給食費補助金交付につきましては，裏面をご覧ください。

※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。