令和２年度

12月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

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	おもに体をつくる【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	おもに体の調子を整える【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	おもにエネルギーになる【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	火	きれめいりコッペパン　フランクフルト　パックケチャップ	フランクフルト				コッペパン		746	25.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カルト フェル ザラート（じゃがいものサラダ）　世界の料理の日 ドイツ			にんじん	えだまめ　たまねぎ	じゃがいも	ドレッシング	881	28.8
		コーンチャウダー　プリン		ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし　マッシュルーム	さとう	バター		
2	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		639	29.0
		ほっけのぶんかぼし	ほっけ							
		ひじきのにもの	だいず　さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	790	34.3
		すいとんじる	とりにく　あぶらあげ		にんじん	だいこん　ながねぎ　しいたけ	こむぎこ			
3	木	ジャージャーめん（ソフトめん　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　ながねぎ　たけのこ	ソフトめん　でんぷん	あぶら	681	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		だいこんとツナのサラダ　ごまドレッシング	まぐろ		にんじん　こまつな	だいこん		ドレッシング	885	28.6
		タマゴドーナツ	たまご				こむぎこ　さとう	あぶら		
4	金	にくどんぶり（ごはん　にくどんぶりのぐ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ごはん　さとう		664	21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごぼうサラダ　わふうクリーミードレッシング			にんじん	ごぼう　きゅうり		ドレッシング	819	25.6
		りんごゼリーのフルーツあえ				りんご　みかん　パインアップル　ナタデココ	さとう			
7	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		698	26.3
		れんこんとえびのよせあげ　ソース	えび　たらすりみ			れんこん　たまねぎ	パンこ　こむぎこ	あぶら		
		はくさいとベーコンのいために　郷土料理の日 奈良県	ベーコン　うずらたまご		にんじん	はくさい　たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	860	31.0
		あすかじる	とりにく　みそ　とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん	ながねぎ　だいこん　しいたけ				
8	火	コッペパン　キャラメルクリーム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン　キャラメルクリーム		654	25.5
		チキンのトマトバジルやき	とりにく	チーズ	トマト　パセリ	にんにく		あぶら		
		はなやさいサラダ　フレンチドレッシング			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー		ドレッシング	798	30.5
		キャベツのスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ				
9	水	ポークカレーライス（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　りんご　にんにく	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	775	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ウインナーたまごまき	ウインナー　たまご				さとう		967	28.0
		ぶるぶるデザート		ぎゅうにゅう		いちご	さとう			
10	木	とんこつラーメン（ちゅうかめん　とんこつラーメンスープ）	ぶたにく　うずらたまご		にんじん	メンマ　もやし　ながねぎ　たまねぎ	ちゅうかめん	ごま	746	29.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はるまき			にんじん	たけのこ　キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　はるさめ	あぶら	943	37.0
		かみかみサラダ　わふうドレッシング	かにふうみかまぼこ	こんぶ	にんじん	だいこん　えだまめ		ドレッシング		
11	金	ごはん　さけふりかけ　ぎゅうにゅう	さけ	ぎゅうにゅう			ごはん	ごま	704	21.5
		たれつきにくだんご（２，３）	とりにく			たまねぎ	さとう			
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり	マカロニ	マヨネーズ　ドレッシング	879	26.1
		かぶのみそしる　ぶどうゼリー	とうふ　あぶらあげ　みそ			かぶ　ながねぎ　しめじ　ぶどう	さとう			
14	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		794	23.6
		ハムカツ　ソース　境町で育ったメイシャントンを使用 森戸小リクエストメニュー	ハム				パンこ　こむぎこ	あぶら		
		ナムル　ナムルドレッシング			にんじん　こまつな	もやし		ドレッシング	956	27.6
		メイシャントンのとんじる　レモンタルト	ぶたにく　とうふ　みそ　たまご		にんじん	だいこん　ごぼう　ながねぎ　レモン	じゃがいも　こむぎこ　さとう	マーガリン　あぶら		
15	火	チョコチップパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			チョコチップパン		642	28.4
		しろみさかなのさしまちゃパンこやき　境町特産の さしま茶使用	ほき（しろみさかな）	チーズ	あかピーマン　にんじん		パンこ			
		ビーンズサラダ　イタリアンドレッシング	ひよこまめ　レッドキドニー	チーズ	にんじん	カリフラワー		ドレッシング	791	33.9
		ABCスープ	ベーコン		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ	マカロニ	あぶら		
16	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		645	22.7
		やきぎょうざ（２，３）　しょうゆ	とりにく　まぐろ		にら	キャベツ　にんにく	こむぎこ			
		やきにくいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ		あぶら	826	27.9
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	ながねぎ		ごま　ごまあぶら		
17	木	とりしおうどん（ソフトめん　とりしおうどんじる）	とりにく		にんじん	ながねぎ　はくさい　しいたけ	ソフトめん　でんぷん		613	26.2
		コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう						
		とうふのいそべあげ（２，３）	とうふ　すりみ	あおさ		たまねぎ	こむぎこ	あぶら	807	33.7
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま		
18	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		688	24.3
		チーズハンバーグデミグラスソースかけ	とりにく	チーズ		たまねぎ	パンこ　さとう			
		キャベツとコーンのサラダ　コーンクリーミードレッシング			にんじん	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	866	29.7
		かきたまスープ	たまご		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん			
21	月	ごはん　あじのり　ぎゅうにゅう		のり　ぎゅうにゅう			ごはん		670	24.7
		ぶたにくとしらたきのピリからいため	ぶたにく			ながねぎ　にんにく　しょうが	さとう	ごま　あぶら		
		はくさいのゆずドレッシングあえ			にんじん	はくさい		ドレッシング	825	29.0
		とうじぐだくさんみそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ		にんじん　かぼちゃ	ながねぎ　だいこん　えのきたけ				
22	火	チキンカツバーガー（ゆめかおりのバーガーパン　つくばどりのチキンカツ	とりにく				バーガーパン　パンこ　こむぎこ	あぶら	646	29.1
		ソース）　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		こまつなのソテー　猿島大地で育った ゆめかおりを使用	たまご		こまつな　にんじん			あぶら	763	32.7
		コンソメスープ	だいず		にんじん	キャベツ　たまねぎ				
23	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		686	24.7
		さばのさいきょうやき　茨城県産　さばを使用	さば　みそ				さとう			
		れんこんいりきんぴら			にんじん	れんこん　ごぼう	さとう	ごまあぶら　あぶら	845	29.1
		ちゅうかスープ	ぶたにく		チンゲンサイ	はくさい　ながねぎ				
24	木	ごもくうどん（ソフトめん　ごもくうどんじる）	ぶたにく　あぶらあげ		にんじん	しいたけ　ながねぎ	ソフトめん		716	29.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご　ほうれんそうのしらすあえ	たまご	しらす	ほうれんそう　にんじん		さとう		894	35.6
		クリスマスケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ　さとう　チョコレート			

茨城をたべようWeek

実施回数　１８回

●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。
●１４日に使用する「メイシャントン」，１５日に使用する「さしま茶」，２２日のパンに使用する「ゆめかおり」は境町産です。
●２３日に使用する「さば」は，県の事業を活用して，無償でいただいたものを提供します。
●今月使用するキャベツ，だいこん，チンゲンサイ，はくさい，ながねぎは茨城県産を使用する予定です。

※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。
※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。
(http：//www.town.sakai.ibaraki.jp)

★お知らせ　給食費補助について★

給食費を完納し未納がない保護者に，子育て応援学校給食費補助金を交付いたします。
補助金交付申請書（令和３年２月頃発送）が届きましたら，必ずご提出をお願いいたします。
また，給食費そのものが半額，全額無料になるわけではありませんので，ご理解の程，よろしくお願いいたします。

問い合わせ先
境町立学校給食センター　☎：８６－５９０７

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。