令和4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	【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	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 しいたけ はくさい	ソフトめん	あぶら	717	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう にんじん	とうもろこし		バター	884	28.0
		サクサクさつまいもパイ	たまご				こむぎこ さつまいも さとう	マーガリン あぶら		
2	金	ハヤシライス（ごはん ハヤシルウ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	800	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ベーコンエッグ	たまご ベーコン				さとう	あぶら	972	29.1
		だいこんとツナのサラダ たまねぎドレッシング ヨーグルトレーズン	まぐろ	ヨーグルト	にんじん きょうな	だいこん ぶどう	さとう	ドレッシング		
5	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		696	28.3
		れんこんのえびよせあげ ソース	えび すりみ			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		ホイコーロー	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	861	33.5
		かぶのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	かぶ ながねぎ				
6	火	ハムサンド（しょくパン スライスチーズ ハムステーキ バックケチャップ）	ハム	チーズ			しょくパン		799	33.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ロビ・ケイット（サーモンのスープ） 世界の料理の日 フィンランド	さけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	963	39.1
		フルーツゼリーあえ				あまなつ みかん パインアップル もも ナタデココ りんご	さとう			
7	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		700	26.0
		ポークシューマイ（２・３） ボトルしょうゆ	ぶたにく とりにく すりみ			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん パンこ			
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	879	31.7
		わかめスープ かじゅうグミ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ りんご	さとう	ごま ごまあぶら		
8	木	きつねうどん（ソフトめん きつねうどんじる）	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ	ソフトめん		734	30.9
		ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと		ぎゅうにゅう			さとう			
		いかのてんぷら	いか たまご				こむぎこ	あぶら	902	36.5
		ごぼうのサラダ ごまドレッシング	とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング		
9	金	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう		あおさ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ	ごはん さとう	ごま	761	28.7
		さばのぶんかぼし	さば							
		きりぼしだいこんのにもの 郷土料理の日 福井県	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう	あぶら	934	33.9
		ごじる	だいず みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	さといも			
12	月	ごはん ぎゅうにゅう 静小学校 リクエストメニュー		ぎゅうにゅう			ごはん		772	28.6
		チキンのバジルやき	とりにく		バジル			あぶら		
		ほうれんそうのごまあえ 境町で育ったメイシャントンを使用			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	926	33.6
		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	ぎゅうにゅう	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	あぶら マーガリン		
13	火	コロッケバーガー（バーガーパン クリームコロッケ ソース）	かまぼこ ほたて たまご	ぎゅうにゅう			バーガーパン パンこ こむぎこ	あぶら	676	21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		アスパラとベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス	エリンギ		あぶら	802	25.2
		ミネストローネ	ウインナー	チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	あぶら		
14	水	ビーフカレー（むぎごはん ビーフカレー）	ぎゅうにく		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	799	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ウインナーたまごまき	ソーセージ たまご						997	28.0
		ぶるぶるデザート		ぎゅうにゅう		もも	さとう			
15	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 しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら	659	28.0
		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 たまご	あおさ		たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	866	35.8
		ちゅうかサラダ かんこくナムルドレッシング	かにふうみかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
16	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 さとう	ごま	712	25.1
		ハンバーグデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	あぶら		
		コーンサラダ コーンクリーミードレッシング			にんじん	とうもろこし ロマネスコ		ドレッシング	847	27.9
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		あぶら		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		710	24.9
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	はるさめ こむぎこ	あぶら		
		しおやさいいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし		あぶら	850	28.9
		はるさめとえびだんごのスープ	えび すりみ		チンゲンサイ にんじん	はくさい ながねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
20	火	きれめいりコッペパン ブラック＆ホワイトチョコ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン チョコクリーム		720	30.9
		しろみさかなのさしまちゃやき	ホキ	チーズ	にんじん トマト あかピーマン パセリ		パンこ			
		ビーンズサラダ イタリアンドレッシング 境町特産のさしま茶使用	ひよこまめ いんげんまめ	チーズ	にんじん	キャベツ		ドレッシング	864	36.8
		アルファベットスープ ぶどうゼリー	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし ぶどう	マカロニ さとう			
21	水	わかめごはん ぎゅうにゅう 冬至		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		670	27.7
		ぶたにくのきのこソースかけ	ぶたにく			しょうが えのきたけ しめじ	さとう でんぷん			
		はくさいのサラダ かんきつドレッシング	とりにく		にんじん	はくさい		ドレッシング	862	33.3
		とうじくだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん ながねぎ				
22	木	スパゲティナポリタン（スパゲティ ナポリタンソース）	ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら	716	25.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら	837	30.5
		はなやさいサラダ フレンチドレッシング クリスマスケーキ	たまご	なまクリーム	ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こむぎこ さとう チョコレート	ドレッシング あぶら		
23	金	ごはん ぎゅうにゅう 境町のお米（米粉）		ぎゅうにゅう			ごはん		697	26.4
		とりにくのこめこからあげ	とりにく			しょうが	こめこ でんぷん	あぶら		
		いんげんのソテー	ウインナー		さやいんげん	とうもろこし		あぶら	860	31.1
		かきたまじる	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			

茨城をたべようWeek

実施回数 17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。
●20日に使用する「さしま茶」,12日に使用する「メイシャントン」は境町産です。
●今月使用するキャベツ，きゅうり，きょうな，だいこん，チンゲンサイ，ながねぎ，はくさい，ピーマン，もやしは茨城県産を使用する予定です。

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。

※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）