



12月 こんだてひょう

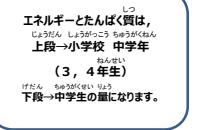
さかいらうりう がっこう きゅうしょく
境町立学校給食センター

日 ひ 日 じ	曜 よう 曜 よう	こ ん だ て め い	おもなざいりょう						えいようか エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちよしをととのえる		おもにエネルギーになる			
			[1ぐん] にくさかな・たまご まか・まめせいひん	[2ぐん] ぎゅうじゅう・にゅせいいん こさかな・かいそうひん	[3ぐん] りょくおうしょくやさい	[4ぐん] そののやさい きのこい・くだもの	[5ぐん] こくろい いちるい・さとう	[6ぐん] しゅつるい ゆし		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうパン・バーグ マカロニサラダ コールスロートレッシング みぞる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかん	たいこん たまねぎ にんじん ながねぎ	うもろこし キャベツ にんじん	ごはん さとう ふ	あぶら マカロニ	691 24.1 870 29.5	
2	火	あげパン ぎゅうにゅう にくたんご（2, 3） やさしいスープ ウエハース	とりにく ぶたにく たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう わかん	たまねぎ にんじん ほうれんそう	うもろこし たまねぎ	コッペパン さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	695 21.6 836 26.0	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさきょうやき さといものそぼろに ワンタンスープ	とりにく みそ とりにく たいす ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゅう わかん	にんじん にんじん チンゲンサイ	えたまめ ながねぎ しいたけ	ごはん さとう さとう さといも さとう でんぶん ごむぎこ でんぶん	あぶら あぶら あぶら ごま あまあぶら	696 27.8 857 32.8	
4	木	ごもくどん（ソフトメン ごもくじる） きゅうにゅう やさしいかあげ こまつなのおかかあえ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかん	にんじん にんじん いんげん	したけ ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん もやし	ソフトメン こむぎこ でんぶん あぶら	あぶら	530 22.2 677 26.3	
5	金	ポークカレーライス（むぎごはん ポークカレー） ぎゅうにゅう ハッシュドポテト プロッコリーとチーズのサラダ イタリアントレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかん	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく りんご たまねぎ プロッコリー にんじん カリフラワー	むぎごはん じゃがいも じかいいも こめこ でんぶん トレンシング	あぶら あぶら 912 25.7	752 21.9	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき しょうゆ なめだけえ わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかん	にんじん ほうれんそう わかめ	キヤベツ たまねぎ もやし えのきだけ ながねぎ こねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん こまき でんぶん さとう はるま さとう さとう ごま あまあぶら	あぶら 682 18.8	560 16.3	
9	火	きりめいコッペパン ぎゅうにゅう ぶたにくのギロス タラモサラダ まめとやさいのスープ 世界の料理の日 ギリシャ	ぶたにく たらこ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ チーズ	にんじん にんじん にんじん	あかビーマン バセリ トト バセリ にんじん こまつな	コッペパン パンこ さとう パンこ さとう こむぎこ じやがいも さとう こむぎこ ヨコーストドレンシング ごま	あぶら 818 28.5	665 23.8	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなフライ ソース にくやが すましる	すけとうだら ぶたにく とうふ かにふみかまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ クリンピース ながねぎ こねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ じやがいも さとう あぶら	698 25.2 851 29.8	698 25.2 851 29.8	
11	木	しょゆラーメン（ソフトメン しょゆラーメンじる） ぎゅうにゅう あげうさ（2, 3） こまつなしじめのナムル	ぶたにく なると とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にら	にら	ちや ながねぎ うもろこし にんにく キヤベツ たまねぎ	ソフトメン こむぎこ でんぶん あぶら	あぶら	553 28.1 733 37.1	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ひじきに こんさいのみそしる	とりにく だいす さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく たいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さとう	あぶら	687 27.8 843 32.5	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう マーントウフ しゅまい（2, 3） しょゆ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ だいす ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にら チングンサイ	にら にんじん にんじん	ながねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ しょうが えのきだけ ながねぎ	でんぶん パンこ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん ごま あまあぶら	あぶら 842 30.7	665 25.1 842 30.7	
16	火	クリムロゴベーカー（バーカパン クリムロゴベーカー ソース） ぎゅうにゅう アスパラガンソテー はくさいのスープ	かに ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	アスパラガス ほうれんそう にんじん	たまねぎ うもろこし しめじ ほくさい ながねぎ	バーカパン ごま でんぶん さとう パンこ あぶら 747 22.0	627 18.9	627 18.9	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつあげ おひら みそしる 長野県	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん あおさ	にんじん にんじん みつば	たまねぎ にんにく たいこん しいたけ ながねぎ	ごはん でんぶん でんぶん さとう さとう ふ	あぶら	664 27.6 802 30.7	
18	木	ジャジャーメン（ソフトメン ジャジャーリー） ぎゅうにゅう たこやき（2, 3） ソース フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく みそ たこ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょが キヤベツ ながねぎ しょが もち バインアップル ナタデコ	ソフトメン でんぶん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	603 21.8 785 27.1	
19	金	ごはん コーヒーにゅういんりょう からあげ ナムル ナムルトレッシング メイシャントンのとんじる やきプリン さかいまちくさん 境町立小学校リクエストメニュー さかいまちくさん 境町で育ったマイシャントンを使用	どりにく どりにく ぶたにく とうふ みそ たまご	コーヒーにゅういんりょう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	にんにく しょが ほうれんそう にんじん たいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん でんぶん さとう トレッシング 937 35.4	あぶら	778 30.1	
22	月	おやここん（ごはん おやここんのぐ） ぎゅうにゅう キヤベツとコーンのサラダ ごまトレッシング かぼちゃのみそしる 冬至	とりにく たまご なると みそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ	みつば にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ とうもろこし キヤベツ たまねぎ しいたけ ながねぎ	ごはん さとう トレンシング 854 30.7	693 26.0	693 26.0	
23	火	しょパン マーガリン ぎゅうにゅう オムレツ ケチャップ マリネサラダ クリームシチュー	たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかビーマン にんじん	カリフラワー とうもろこし たまねぎ しめじ	しょパン さとう でんぶん さとう トレンシング 911 30.8	マーガリン 677 25.7	677 25.7	
24	水	ごはん にゅうさんきんいんりょう とりにくのさしまちゃんジルソテー シーサーサラダ シーサートレッシング おはしまスープ クリスマスケーキ さかいまちくさん 境町特産の さしま茶 使用	どりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たまご	バジル バセリ にんじん にんじん	にんにく キヤベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	ごはん あぶら トレンシング 909 30.3	756 26.0	756 26.0	

- 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。
- 24日に使用する「さしま茶」、19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、もしや、にんじん、さといも、チングンサイ、キヤベツ、はくさい、だいこん、みつば、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。裏面には給食だよりが記載されています。貼ったまま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）

じしょ かいすう かいじ
実施回数 18回

エネルギーとたんぱく質は、
ひとくち しきうち ちからめぐら
上段→小学校 中学年
ねんせい
(3, 4 年生)
げだん ちからめぐら りょう
下段→中学生の量になります。