

# 令和3年度 12月分献立予定表



No.1

筑西市立明野学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 485	幼 21.7	
		あつやきたまご	卵					さとう	油	酢 しょうゆ 塩	小 617	小 25.5
		もやしサラダ	ハム	わかめ	にんじん	もやし キャベツ				ナムルドレッシング	中 774	中 31.2
		すきやきふうに	ふた肉 とうふ		にんじん	ねぎ ほうさい えのきだけ たまねぎ		しらたき さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
2	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 534	幼 20.5	
		カルピふうメンチ	とり肉 牛肉			たまねぎ りんご なし	パン粉 さとう	小麦粉 だん粉	豚脂	しょうゆ 塩 コチジャン	小 663	小 24.0
		キャベツのナムル			にんじん	キャベツ もやし きゅうり			白ごま ごま油	しょうゆ 酢	中 808	中 28.2
		キムチスープ	ふた肉 とうふ みそ		にんじん にら	ほうさい ごぼう しだいけ もやし たまねぎ だけのこ			油	キムチの素 中華だし		
3	金	【旬】食パン りんごジャム 牛乳		牛乳				食パン りんごジャム			幼 511	幼 22.7
		チーズオムレツ	卵	チーズ				さとう	油	塩 酢	小 593	小 26.1
		こまつなのソテー	ベーコン		こまつな	とうもろこし			バター	コンソメ 塩 こしょう	中 749	中 32.5
		ポークビーンズ	ふた肉 ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ		じゃがいも さとう	油	しょうゆ ウスターソース ケチャップ クリームシチュー コンソメ		
6	月	【旬】ポークカレーライス (麦ごはん・ポークカレー)	ふた肉		グリーンピース にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	麦ごはん じゃがいも	油	カレーウ ウスターソース ケチャップ コンソメ	幼 521	幼 17.1	
		牛乳		牛乳							小 675	小 20.8
		グリーンサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				たまねぎドレッシング	中 861	中 25.5
		みかん				みかん						
7	火	チャンボンめん (中華めん・チャンボンスープ)	ふた肉 エビ イカ うすら卵 なた		にんじん	キャベツ しょうが しだいけ だけのこ もやし	中華めん	油	酒 鶏がらスープ こしょう 塩 チャンボンスープの素 中華だし	幼 482	幼 21.9	
		牛乳		牛乳							小 583	小 25.7
		にくまん	ふた肉			たまねぎ だけのこ しょうが にんにく しだいけ	小麦粉 さとう はん粉 だん粉	豚脂 ごま油 牛脂	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース	中 767	中 32.3	
		ちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	白ごま ごま油	しょうゆ 酢			
8	水	【旬】ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 455	幼 20.8	
		たらのマヨネーズやき	たら	生クリーム	パセリ	たまねぎ			ノンエッグマヨネーズ 酒 塩 こしょう	小 596	小 25.5	
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	もやし				しょうゆ	中 744	中 30.4
		けんちん汁	とうふ 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	油		しょうゆ 和風だし		
9	木	【旬】ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 513	幼 20.1	
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	小麦粉 さとう はるさめ だん粉	油 豚脂	しょうゆ 塩	小 670	小 24.9	
		ハンパンジーあえ	とり肉			キャベツ もやし きゅうり		油	白ごま	塩 ハンパンジードレッシング	中 822	中 29.3
		はっぼうさい	ふた肉 エビ イカ うすら卵		赤ピーマン にんじん	たまねぎ ほうさい だけのこ しだいけ しめじ にんにく しょうが	でん粉 さとう	ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 中華だし こしょう			
10	金	【旬】ピザトースト		チーズ	赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし	食パン		ピザソース	幼 515	幼 20.0	
		牛乳		牛乳						小 620	小 23.6	
		イタリアンサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング	中 774	中 28.7
		ほうれんそうのクリームに	ベーコン うすら卵 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	マカロニ	油	クリームシチュー 塩 コンソメ ペシャメルソース こしょう			
13	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 523	幼 23.9	
		モロのたつたあげ	モロ			しょうが にんにく	小麦粉 だん粉	油	酒 しょうゆ	小 684	小 29.9	
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	中 860	中 36.5	
		チンゲンサイのスープ	とり肉 とうふ 卵	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ				しょうゆ コンソメ 中華だし 塩 こしょう		
14	火	わかめうどん (ソフトめん・わかめうどんのスープ)	とり肉 油揚げ	わかめ	にんじん	だけのこ だいこん ねぎ	ソフトめん		しょうゆ みりん 和風だし	幼 463	幼 16.7	
		牛乳		牛乳						小 623	小 21.0	
		ミルクドーナツ	卵	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 さとう だん粉	油	塩	中 786	中 25.4
		キャベツのすしょうゆあえ			にんじん	キャベツ もやし			白ごま	しょうゆ 酢		
15	水	【京都の味】ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 470	幼 22.8	
		さばのみそに	さば みそ					さとう だん粉		小 588	小 25.7	
		みずなとツナのサラダ	ツナ		にんじん みずな	ほうさい きゅうり				和風ドレッシング	中 750	中 32.3
		すましじる	とうふ		ほうれんそう	しめじ ねぎ				和風だし 塩 しょうゆ		

# 令和3年度 12月分献立予定表



No.2

筑西市立明野学校給食センター

日	木	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			血や肉や骨をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		調味料他	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
16	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 518	幼 20.2	
		ハンバーグのデミグラスソース	とり肉			たまねぎ エリンギ		パン粉 さとう	バター 牛脂	トマトピューレ エスパニョールソース ウスターソース 塩 しょうゆ コンソメ デミグラスソース	小 693	小 25.7
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ		じゃがいも	バター	塩 こしょう	中 840	中 29.6
		たまごとトマトのスープ	とり肉 卵		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ		でん粉	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
17	金	チキンカツレツサンド (丸パン・チキンカツレツ)	とり肉			たまねぎ りんご		丸パン さとう でん粉 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 酢 塩	幼 595	幼 26.3
		牛乳		牛乳							小 688	小 29.1
		サウザンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ ヤングコーン				サウザンドレッシング	中 819	中 33.2
		コーンポタージュ	とり肉 白いんげん豆	生クリーム 牛乳	ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし				ポタージュスープの素 コンソメ 塩 こしょう クリームシチュー		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 524	幼 23.9	
		シューマイ (幼小②中③)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		小麦粉 でん粉 さとう パン粉		塩	小 666	小 28.4
		チョレギサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			白ごま	塩ドレッシング	中 856	中 36.0
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ だいず みそ		にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ	さとう でん粉	ごま油		しょうゆ 豆板醤 中華だし		
21	火	とりなんばんうどん (ソフトめん とりなんばんうどん)	とり肉 油揚げ なると		にんじん こまつな	しいたけ ねぎ		ソフトめん でん粉	油	しょうゆ 和風だし	幼 443	幼 17.5
		牛乳		牛乳							小 643	小 23.5
		わかさぎのフリッター (幼小②中③)		わかさぎ オキアミ アオサ				小麦粉 さとう でん粉 米粉	油	しょうゆ 塩	中 780	中 28.3
		フルーツジュレ				みかん 黄桃 バインアップル りんご	さとう					
22	水	【冬至献立】ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		幼 536	幼 20.1	
		ぶりフライ	ぶり			しょうが		小麦粉 パン粉	油	しょうゆ ソース	小 680	小 23.1
		ゆずふうみサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり				ゆずドレッシング	中 845	中 27.7
		かぼちゃのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ				和風だし		
23	木	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		幼 518	幼 23.0	
		やきにく	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	白ごま ごま油 油	しょうゆ 豆板醤	小 676	小 28.2	
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	中 843	中 34.1
		もやしのスープ	とうふ とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ たまねぎ			ごま油	コンソメ 塩 こしょう		
24	金	【クリスマス献立】								幼 615	幼 19.3	
		クロワッサン 発酵乳		発酵乳				クロワッサン			小 674	小 21.6
		クリスピーチキン	とり肉					小麦粉 でん粉 パン粉	油	塩	中 788	中 24.9
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				コールスロードレッシング	アレルギー用ケーキの場合	
		ポトフ	ウイナー		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも			塩 こしょう コンソメ	幼 631	幼 19.5
		クリスマスケーキ (チョコ)	卵	練乳				小麦粉 さとう	水あめ チョコレート ココア		小 690	小 21.8
		★アレルギー用ケーキ (米粉・豆乳)	豆乳					さとう 水あめ 米粉	油		中 804	中 25.1

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	幼 512	幼 21.0	幼 18.1	幼 2.1
小 646	小 25.1	小 20.4	小 2.6	
中 803	中 30.3	中 23.6	中 3.2	

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

<p>はやね ①早寝しよう</p>	<p>はやお ②早起きしよう</p>	<p>あさ ③朝ごはんをたべよう</p>
<p>てあ ④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>ほういん ほうしよく ⑥暴飲暴食はやめよう</p>

