

こめ ちよなはん
※お米はさつま町内産です。



12月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく たまご・まめ まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん ・こざかな・ かいそう	いろのこい やさい	いろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1木	①ごはん 	③よせなべ ④ひじきのいり煮		③とりにく とうふ かまぼこ ④ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき しらすぼし	③かぼちゃ しゅんぎく ④にんじん	③しめじ ぶかねぎ はくさい エリンギ ④いとこんにやく ④ほししいたけ	①こめ ④さとう	④あぶら	587 Kcal 25.9 g 742 kcal 31.9 g
2金	①チャーハン 	③中華スープ ④焼きぎょうざ(小2・中3) ⑤ナムル		①やきふた ①④ぶたにく ③うすらたまご	②ぎゅうにゅう	①にんじん ピーマン ③か ぼちゃ ④にら ⑤あかピーマン こまつな	①④たまねぎ ③えのきたけ ほししいたけ たけのこ ぶかねぎ ③⑤もやし ④きゃべつ	①こめ むぎ ③でんぶん ④こむぎこ ⑤さとう	①③あぶら ③⑤こま	641 Kcal 26.1 g 810 kcal 32.6 g
5月	①麦ごはん 	③すき焼き煮 ④なます		③ぎゅうにく とうふ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③しゅんぎく ④こまつな	③もやし はくさい いとこんにやく ぶかねぎ なまししいたけ ④だいこん	①こめ むぎ ③④さとう	③あぶら ④こま	584 Kcal 20.4 g 736 kcal 24.8 g
6火	①食パン1枚 	③ほうれん草クリームスパゲティ ④ごぼうナッツサラダ ⑤メープルジャム		③とりにく ベーコンカット まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③ほうれん草 ③④にんじん	③たまねぎ ④ごぼう きゅうり	①パン ③スパゲティ ⑤ジャム	③バター なまクリーム ④アーモンド マヨネーズ	710 Kcal 25.5 g 896 kcal 32.8 g
7水	①ごはん 	③もずくのみそ汁 ④鯖のゆずしょうゆあえ ⑤みかん		③あぶらあげ とうふ ④さけ	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん こまつな ④むきえだまめ	③ほししいたけ ④ゆず コーン ⑤みかん	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	③④あぶら	706 Kcal 31.9 g 889 kcal 39.6 g
8木	①麦ごはん 	③マーボー大根 ④くきわかめのごまいため		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん	③だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④スッキーニ スズッキーニ いとこんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④こま	659 Kcal 23.6 g 836 kcal 29.6 g
9金	①麦ごはん 	③ビーフカレー ④きゃべつとコーンのサラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ブルーベリー ④キャベツ コーン もやし きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	676 Kcal 21.3 g 841 kcal 25.6 g
12月	①麦ごはん 	③トックスープ ④ピビンバ		③とりにく とうふ ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん こまつな	③たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ぶかねぎ はくさい ④しょうが もやし	①こめ むぎ ③トック ④さとう		636 Kcal 25.1 g 810 kcal 30.6 g
13火	①黒糖パン 	③かぼちゃのみそうどん ④アーモンドいりこ ⑤みかん		③ぶたにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③かぼちゃ にんじん こまつな	③はくさい えのきたけ もやし ⑤みかん	①パン ③うどん ④さとう	④カーナッツ アーモンド	669 Kcal 29.9 g 856 kcal 37.6 g
14水	①麦ごはん 	③けんちん汁 ④たらのみそマヨネーズやき ⑤野菜ミックス ⑥ふわっとみかん		③とうふ ④たら	②ぎゅうにゅう	③にんじん はねぎ ⑤あかピーマン	③ごぼう だいこん しめじ こんにやく ④たまねぎ ⑤きゅうり	①こめ むぎ ⑥デザート	④マヨネーズ ⑤ドレッシング	629 Kcal 22.2 g 774 kcal 27.2 g
15木	①麦ごはん 	③肉じゃが ④煮びたし		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④チンゲンサイ こまつな	③たまねぎ いとこんにやく きぬさや ほししいたけ ④えのきたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④こま	616 Kcal 20.7 g 778 kcal 25.2 g
16金	①麦ごはん 	③豚汁 ④きびなごナッツがらめ ⑤かぶの甘酢あえ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③こんにやく ぶかねぎ ③⑤だいこん ⑤かぶ きゅうり	①こめ むぎ ③さといも ④でんぶん ④⑤さとう	③④あぶら ④クルミ アーモンド	675 Kcal 25.8 g 853 kcal 31.8 g
19月	①七福米ごはん 	③すいとん汁 ④さかなのしょうが焼き ⑤こまつなソテー ⑥みかん		③とりにく なまあげ ④ぶり ⑤あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん はねぎ ⑤こまつな	③はくさい えのきたけ ④にんにく しょうが ⑥みかん	①こめ あかまい おしむぎ ころまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひかりげんまい もちげんまい ③こむぎこ ④さとう	④⑤あぶら ⑤こま	710 Kcal 26.4 g 874 kcal 32.8 g
20火	①コッペパン 	③スパゲティナポリタン ④ブロッコリーとベーコンのソテー ⑤ヨーグルト ⑥ブルーベリージャム		③ぶたにく えび いか あさり ハム ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤ヨーグルト	③にんじん ピーマン ④ブロッコリー パプリカ	③たまねぎ マッシュルーム	①パン ③スパゲティ ⑥ジャム	③④あぶら	659 Kcal 29.3 g 827 kcal 39.4 g
21水	①チキンライス 	③かぼちゃポタージュ ④とりにくのマーマレード焼き ⑤大根サラダ ⑥セレクトケーキ		①ベーコン ①③とりにく	②③ぎゅうにゅう	①にんじん ③かぼちゃ	①コーン ①③たまねぎ ④にんにく しょうが ⑤だいこん レタス	①こめ むぎ ④マーマレード ⑥ケーキ	①③バター ③なまクリーム ⑤ドレッシング	733 Kcal 24.8 g 925 kcal 29.2 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。
例：1日③よせなべ・・・あか(③とりにく とうふ かまぼこ) みどり(③かぼちゃ しゅんぎく ③しめじ ぶかねぎ はくさい エリンギ)
※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。
※寒くなってくると、これまで残食のなかった牛乳が残ってくるクラスがあります。牛乳は成長期のみなさんには重要な食品です。
冷たい牛乳は飲みづらいと思いますが、体調の悪い場合を除き、できるだけ飲み残しのないようにしましょう。