



12月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

田野町給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず (野菜・肉類・デザート)	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるもとになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					こめ・いちも・砂糖など	油脂	肉・魚・たまご・豆類など	乳製品・卵・豆腐など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
1	金	チキンライス		ツナサラダ あっさりコンスープ	こめ おおむぎ でんぶん	サラダあぶら マヨネーズ ごまあぶら	とりにく ツナ かまぼ こ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ゆず	幼	374	13.5
4	月	ごはん		さばのおろし煮 ちくわサラダ かきたま汁	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら	さば ちくわ かまぼこ とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ えのきたけ	幼	479	22.7
5	火	にらそぼろ どんぶり		ゆず大根 豚汁	こめ おおむぎ さとう さつまいも		ぶたにく だいち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん とうがらし ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが だいこん ゆず かぶ ごぼう はくさい こんにゃく	幼	423	17.1
6	水	ごはん		鶏肉のゆであん焼き 白菜のごまあえ くる煮	こめ さとう さといも	ごま	とりにく まぐろ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ゆず はくさい もやし だいこん こんにゃく ごぼう	幼	425	19.1
7	木	みそラーメン		きびなごの黒ゴマフライ 野菜とツナのおひたし	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら サラダあぶら	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつ な	にんにく しょうが コーン たまねぎ もやし はくさい キャベツ	幼	400	22.8
8	金	むぎごはん		すき焼き風魚物 かみかみ和え	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく とうふ さきいか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん はくさい きゅうり	幼	431	20.1
11	月	むぎごはん		肉豆腐 干し大根の中華和え しそ味ひじき	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつ な	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり こんにゃく	幼	429	19.0
12	火	レタスチャーハン		キャベツのゆず和え わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ レタス キャベツ きゅうり もやし だいこん ゆず えのきたけ	幼	367	14.6
13	水	★ 田野中学校2年生のリクエスト献立 ★ 何が出るかお楽しみに(*^-^*)			こめ はるさめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	さけ ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ	幼	465	19.6
14	木	ごはん		豚のしょうが焼き 五色なます けんちんみそ汁	こめ さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく ちくわ とう ふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが だいこん かぶ きゅうり ごぼうこんにゃく	幼	421	18.6
15	金	ポークカレー		福神漬け 土佐風サラダ 服部みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ふくじんづけ キャベツ きゅうり ゆず みかん	幼	454	18.6
18	月	ごはん		マーボー大根 チョレギサラダ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ささみ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし	幼	392	16.7
19	火	コッペパン		さつまいもシチュー ブロッコリーサラダ 豆乳プリン	コッペパン さつまいも さとう プリン	サラダあぶら オリーブオイル	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ ゆず	幼	414	18.6
20	水	むぎごはん		鶏のからあげ おひたし 大根のそぼろ煮	こめ おおむぎ でんぶん さとう	サラダあぶら	とりにく とりミンチ かつおぶし	ぎゅうにゅう かり こんぶ	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン だいこん かぶ こんにゃく ゆず	幼	443	19.4
21	木	ごはん	冬至こんだて	しいらのみそマヨネーズ焼き ゆず香和え かぼちゃのみそ汁	こめ さとう	マヨネーズ	しいら みそ かつおぶ し あつあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし ゆず しめじ	幼	396	20.5
22	金	ごはん		切り干し大根の佃煮 野菜のボン酢和え すまし汁	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく たまご ちく わ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ゆず えのきたけ	幼	431	18.8
25	月	ごはん	クリスマスメニュー	鶏の照り焼き コーンサラダ・コンソメスープ クリスマスケーキ	こめ さとう クリスマスケーキ	サラダあぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが キャベツ だいこん もやし コーン ゆず たまねぎ	幼	486	19.4

※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

バランスのよい食事で風邪予防!

かぜをひかないためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。特に、ビタミンAを多く含む緑黄色野菜や、ビタミンCを多く含む柑橘類などは、免疫力を高めるはたらきがあり、風邪の予防にピッタリです。今年も残り少なくなってきました。バランスのよい食事を心がけ、今年も元気に締めくくりましょう!



がつこんだて えいようか 12月献立 栄養価

6-9月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				ビタミンC	ビタミンE
						A	B1	B2	C		
10-12月	605	26.8	29.8	317	2.1	228	0.47	0.52	28	2.3	4.4
12月献立	650	26.0	20-30%	350	3.0	200	0.4	0.40	20	2.0	5.0
12月献立(%)	93	107	66.7%	81	70	114	118	130	140	115	88

