

令和4年度 12月分 学校給食予定献立表(中)

給食回数 15回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

- ・北海道の郷土料理
- ・調理コンクール受賞献立
- ・外国料理(ジョージア)
- ・冬至献立
- ・我が家の自慢献立
- ・クリスマス献立

今月の給食目標
食べ物の栄養について知り、バランスよく食べよう

曜日	献立	材名	栄養量
日	主食	献立	エネルギー
1 木	バエリア	☆調理コンクール受賞献立☆ メルルーサの香草パン粉焼き ピーンズサラダ(手作り人参ドレッシング) ソバ・デ・アホ(クルトン)	684 796
2 金	中華めん	揚げぎょうざ 1人3個 海藻サラダ(手作りピリからドレッシング) チャーシューの汁	601 769
5 月	ご飯	鯖の白しょうゆ焼き 高野豆腐とヤーコンの煮物 ほうとう風みそ汁	687 844
6 火	ご飯	えびシューマイ 1人3個 大根サラダ(ドレッシング) 八宝菜	658 820
7 水	コーンピラフ	☆我が家の自慢献立☆ 煮込み風ハンバーグ カラフルサラダ(ドレッシング) ABCスープ	644 781
8 木	ご飯	あじの南蛮漬 春雨の5色炒め 中華卵スープ	660 803
9 金	ご飯	☆北海道の郷土料理☆ 十勝豚豚の具 のりじゃこあえ(のりじゃこ・しょうゆ) 石狩汁	641 783
12 月	茶飯	おでん こまつなサラダ(手作りねぎドレッシング・ツナ) みかん	673 817
13 火	麦ご飯	ヤンニョムチキン ナムル(手作りダレ) キムチ鍋	686 837
14 水	クロワッサン	☆ジョージア料理☆ オジャクリ ジョージアふうサラダ(アーモンド・ドレッシング) シュクメルリ	727 880
15 木	ご飯	鯖のゆずみそかけ(手作りみそだれ) 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお吸い物	730 887
16 金	地粉うどん	青のりポテトピンス ほうれん草のお浸し(かつお節・しょうゆ) きつねうどんの汁	643 804
19 月	ご飯	☆冬至献立☆ とり肉となんきんのゆずソースあえ ジャキジャキ野菜の濃縮サラダ(ワタタン・てつくりドレッシング) 野菜たっぷりみそ汁	671 818
20 火	麦ご飯	ポークカレー 卵入りサラダ(スクランブルエッグ・ドレッシング) カレールー	704 861
21 水	子どもパン スライス	☆クリスマス献立☆ クリスピーチキン コールスローサラダ ポトフ セレクトケーキ	708 867

*日付が○で囲んである日は、スnoonを出します。
給食回数 15回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。



学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 《小学校》		674	28.4
今月の平均栄養量 《中学校》		824	33.6

2学期の平均摂取栄養量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
小学校	基準値	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25
	摂取栄養量	659	27.5	20.4	3.1	371	2.4	2.9	333	0.59	0.52	30
中学校	基準値	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35
	摂取栄養量	815	32.7	23.8	3.7	410	2.9	3.4	390	0.73	0.59	35

調理コンクール受賞献立 1日(木)

北海道の郷土料理 9日(金)

令和4年度学校給食調理コンクールにおいて、埼玉県・さいたま市教育委員会教育長賞(テーマ献立部門)を受賞した、スペイン料理の献立を提供します。

【十勝豚豚の具】

養豚業が盛んだった十勝地方の帯広市が「豚丼」の発祥と言われています。元々うなぎのかば焼きのタレを使用して作ったのが始まりと言われています。砂糖や醤油等で甘じょっぱく味付けした豚肉がとてもご飯に合います。

21日(水)は、クリスマス献立です。

ケーキは「いちごのケーキ」と「チョコのケーキ」の2種類から食べたい方をセレクトしましたね。お楽しみに!



ジョージア料理 14日(水)

【オジャクリ】

ジョージアの代表料理といえばオジャクリ。ジョージア風ジャーマンポテトと言われるように、豚肉と野菜とポテトを炒めて作ります。ワインビネガーでさっぱり食べられる味です。

【シュクメルリ】

シュクメルリは、ジョージア人なら誰でも知っている料理です。にんにくを食べる料理とも言われるほど、大量のにんにくを使います。材料はとり肉、バター、にんにく、塩、スパイスととてもシンプルな料理です。

冬至 献立 19日(月)

冬至には「ん」のつくものを食べると「運が」呼び込めると言われています。大根・れんこん・うどん・ぎんなん・きんかんなど「ん」のつくものを運盛りと言って縁起を担ぎました。給食でも「ん」のつく食材を沢山取り入れます。みなさんで「ん」を探してくださいね。

★我が家の自慢献立★

★7日(水) 【煮込み風ハンバーグ】

須賀小学校3年原田芽依さんのご家族からご応募いただいた、我が家の自慢献立です。「とても簡単にできます。みそを入れると、コクが出て美味いです。」とコメントをいただきました。給食では、煮込むことができないので、煮込み風にしました。

来年の給食は
1月11日(水)からです