

令和4年度 12月分 学校給食予定献立表(小)

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

- ・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
- ・クリスマス献立
- ・我が家の自慢献立

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。

日	曜日	主食	献立名	材 料			栄 養 量	
				おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	かや熱になるもの (おいしいのなにか)	血や肉になるもの (あかいろのなにか)		体の調子を整えるもの (みどりいろのなにか)
1	木	バエリア	☆調理コンクール受賞献立☆ メルルーサのこうそろうパンこやき ピーンズサラダ(てづくりりんじんドレッシング) ソバ・デ・アホ(クルトン)	こめ さとう こむぎ(こむぎこ・パンこ・クルトン) オリーブオイル マヨネーズ	牛乳 えび あさり いか メルルーサ チーズ たまご ひよこまめ いんげんまめ へーコン	にんにく たまねぎ パプリカ(赤) トマト バジル えだまめ じゃがいも とうもろこし キャベツ こまつな にんじん アップルソース エリンギ パセリ	684 796	31.5 36.0
2	金	ちゅうかめん	あげぎょうざ ひとり2こ かいそうサラダ(てづくりピリからドレッシング) チャーシュー-めんしる	こむぎ(めん・ぎょうざ) あぶら さとう こまあぶら	牛乳 ぶたにく ぎょうざ わかめ ききわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら ほうれんそう もやし メンマ ながねぎ キャベツ とうもろこし こまつな だいこん きゅうり	601 769	23.3 29.2
5	月	ごはん	さわらのしろうゆやき こうやどふとやーコンのもの ほうとうふうみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎ(ほうとう) じゃがいも ヤーコン	牛乳 さわら こうやどふ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しめじ ながねぎ かぼちゃ こぼろ しょうが	687 844	30.1 35.7
6	火	ごはん	えびシューマイ ひとり2こ だいこんサラダ(ドレッシング) はっほうさい	こめ でんぶん こまあぶら わふうドレッシング こむぎ(シューマイ)	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご えび すりみ	しょうが だれのこ にんじん はくさい キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ だいこん こまつな パプリカ(赤・黄) えだまめ	658 820	29.0 35.2
7	水	コーンピラフ	☆我が家の自慢献立☆ にこみふうハンバーグ カラフルサラダ(ドレッシング) ABCスープ	こめ あぶら ホワイトルウ こむぎ(パンこ・マカロニ) さとう イタリアンドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご みそ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく トマト キャベツ にんじん こまつな じゃがいも パプリカ(赤) セロリ パセリ	644 781	31.1 36.2
8	木	ごはん	あじのなんばんづけ はるさめの5しよくいため ちゅうかたまごスープ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ こまあぶら	牛乳 あじ ぶたにく わかめ なるこ たまご	たまねぎ しょうが レモン はねぎ だれのこ にんじん にら きくらげ ながねぎ チンゲンサイ	660 803	27.3 32.6
9	金	ごはん	☆北海道の郷土料理☆ とかちふうだんどのぐ のりじゃこあえ(のりじゃこ・しょうゆ) いしかりじる	こめ あぶら さとう みすあめ こまあぶら	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ のり さけ とうふ みそ	にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし はくさい ほししいたけ しめじ	641 783	33.4 39.4
12	月	ちゃめし	おでん こまつなサラダ(てづくりねぎドレッシング・ツナ) みかん	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう こまあぶら	牛乳 おさかながんも ツナ ミニがんも ウインナー こんぶ うずらたまご ちくわ	だいこん にんじん こまつな もやし とうもろこし ながねぎ みかん	673 817	24.4 28.4
13	火	むぎごはん	ヤンニョムチキン ナムル(てづくりダレ) キムチなべ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こまあぶら こま	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんにく こまつな にんじん もやし はくさい ながねぎ はくさいキムチ にら	686 837	33.3 39.2
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	こむぎ(パン) じゃがいも ホワイトルウ さつまいも アーモンド ベシメルソース フレンチドレッシング あぶら 塩まろクリーム	牛乳 ぶたにく いんげんまめ とりにく スキムミルク チーズ とうじゅう	たまねぎ パプリカ(赤) パセリ にんにく アップルソース キャベツ じゃがいも とうもろこし にんじん マッシュルーム	727 880	32.3 38.1
15	木	ごはん	さばのゆずみそかけ(てづくりみそだれ) きりほしだいこんのもの ほうれんそうのおすいもの	こめ でんぶん さとう こんにゃく こまあぶら はるさめ	牛乳 さば みそ とりにく あつあげ	しょうが きりほしだいこん にんじん れんこん えだまめ みつば ながねぎ ほうれんそう だいこん ゆず	730 887	27.8 32.5
16	金	じごなうどん	あおのりポテトピーンズ ほうれんそうのおひたし(かつおぶし・しょうゆ) きつねうどんしる	こむぎ(めん) さとう じゃがいも でんぶん あぶら	牛乳 あぶらあげ わかめ かつおぶり だいず あおのり	にんじん ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし もやし	643 804	23.5 28.2
19	月	ごはん	☆冬至献立☆ とりにくとんきんのゆずソースあえ ジャキジャキやさいのうんちりサラダ(ワタナ・てづくりドレッシング) やさしいたつぷりみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう こま こまあぶら こむぎ(ワタナ) さつまいも	牛乳 とりにく かいそうビードロ あぶらあげ みそ	かぼちゃ ゆず れんこん にんじん こまつな じゃがいも こぼろ もやし たまねぎ だいこん ながねぎ	671 818	23.7 27.7
20	火	むぎごはん	ポークカレー たまごいりサラダ(スクランブルエッグ・ドレッシング)	こめ むぎ あぶら じゃがいも ちゅうかドレッシング カレールウ	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト こまつな もやし	704 861	25.4 30.2
21	水	こどもパン 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	こむぎ(パン・こむぎこ・コーンフレーク) あぶら でんぶん さとう じゃがいも セレクトケーキ(チョコ・いちご)	ショア とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ はくさい セレクトケーキ(いちご)	867 824	35.5 33.6

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
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	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	摂取栄養量	659	27.5	20.4	3.1	2.4	2.9	333	0.59	0.52	30	4.6
中学校	基準値	830	34.3	23.0	2.5未満	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0以上
	摂取栄養量	815	32.7	23.8	3.7	2.9	3.4	390	0.73	0.59	35	5.7

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。

養豚業が盛んな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!



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、コクが出て美味しいです。」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