

令和4年 12がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか ち にく ちく
赤 血や肉となる
みどり からだ ちようし ととの
緑 体の調子を整える
き ねつ ちから もと
黄 熱や力の元になる

めあて ていこうりょく たか しよくじ かんが
抵抗力を高める食事について考えよう

6日(火) 醸芳中学校1年生希望献立
13日(火) 伊達崎小2年バイキング
20日(火) 醸芳小2年・半田小1年
セレクト給食
19日(月) 早めのクリスマス献立

		もくようび	きんようび
こんだて	1	ほうれんそうのあえもの みかん ひじきごはん おでん	2 ナムル にらまんじゅう(幼小1・中2) のり ごはん タイピーエン
	赤	牛乳、さつまあげ、ちくわ、がんも、うずらたまご、こんぶ、ひじき	牛乳、にらまんじゅう、うずらたまご、いか、ぶたにく、ツナ、のり
緑	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、みかん、こんにやく	にんじん、はくさい、たけのこ、きくらげ、にら、こまつな、もやし	
黄	こめ、さとう、ごま	こめ、はるさめ、ごまあぶら、ドレッシング	
小	Kcal 608 P 22.2 F 15.1 Ca 323 塩分 1.8	Kcal 619 P 26.6 F 18 Ca 309 塩分 1.9	
中	Kcal 738 P 25.7 F 16.6 Ca 345 塩分 2.2	Kcal 773 P 32.5 F 22.2 Ca 321 塩分 2.5	

こんだて	げつようび	かようび	すいようび	休食校
5	チーズサラダ トマトグラタン チョコチップパン こまつなのスープ	6 りっちゃんサラダ からあげ (幼小2中3) ごはん とんじる	7 とうじかほちゃ たまごやき ソフトめん けんちんかけじり	醸芳小2年
赤	牛乳、ハム、チーズ、とうふ、かまぼこ	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、こんぶ、かつおぶし	牛乳、たまごやき、あぶらあげ	
緑	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、きくらげ	しょうが、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう、かぼちゃ	
黄	小麦粉、さとう、チョコ、ごま油、片栗粉	こめ、片栗粉、油、さといも、さとう、プリン	ソフトめん、さといも、あずき	
小	Kcal 618 P 23.3 F 25.1 Ca 390 塩分 3.1	Kcal 709 P 26.6 F 22.2 Ca 355 塩分 1.7	Kcal 648 P 24.4 F 19.9 Ca 329 塩分 2.1	
中	Kcal 826 P 29.5 F 31.3 Ca 445 塩分 4	Kcal 865 P 33 F 26.8 Ca 378 塩分 2.5	Kcal 835 P 31.1 F 22.7 Ca 353 塩分 2.4	
休食校	醸芳小4年	幼稚園	幼稚園	
12	キャベツサラダ エピカツ タルタルソース じゃがいもカレースープに まるパン	13 ちりめんじゃこあえ とりにくハーブやき ごはん しみどうふのみそしる	14 くきわかめサラダ ぶたにくみそやき ごはん たまごスープ	15 いりどり ぶりのてりやき ごはん わかめのみそしる
赤	牛乳、エピカツ、ベーコン、だいず	牛乳、とりにく、しみどうふ、みそ、しらす	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とうふ、くきわかめ	牛乳、ぶり、わかめ、とうふ、みそ、とりにく、さつまあげ
緑	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、きゅうり	はくさい、だいこん、ねぎ、えのき、にんじん、ほうれんそう、もやし、バジル	もも、ねぎ、にんじん、しいたけ、ちんげんさい、キャベツ、コーン	ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、ねぎ、こんにやく、しいたけ、いんげん
黄	パン、タルタルソース、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、さといも、ごま	こめ、さとう、かたくりこ、ドレッシング	こめ、じゃがいも、さとう
小	Kcal 664 P 22.4 F 31 Ca 301 塩分 2.3	Kcal 600 P 26.7 F 17.8 Ca 341 塩分 2.4	Kcal 635 P 26 F 20.9 Ca 297 塩分 2.6	Kcal 667 P 30.4 F 21.7 Ca 341 塩分 1.9
中	Kcal 871 P 28.4 F 36.8 Ca 331 塩分 3	Kcal 711 P 31 F 19.9 Ca 360 塩分 2.9	Kcal 749 P 30.1 F 23.7 Ca 311 塩分 3.1	Kcal 791 P 35.6 F 24.5 Ca 362 塩分 2.3
休食校		幼稚園	幼稚園	
19	ブロッコリーサラダ タンドリーチキン クリスマスケーキ クラムチャウダー くろパン	20 たくあんあえ いかカレーやき ごはん きりたんぼじり	21 ちゅうかサラダ チャーシュー ちゅうかめん みそラーメン	22 くらげのあえもの さんまかばやき ごはん はくさいのみそしる
赤	牛乳、とりにく、あさり、ベーコン、チーズ	牛乳、とりにく、かつおぶし、イカ	牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ	牛乳、わかめ、さんま、くらげ
緑	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー	ごぼう、せり、まいたけ、こんにやく、ほうれんそう、もやし、にんじん、たくあん	にんじん、にら、もやし、ねぎ、メンマ、コーン、にんにく、ほうれんそう、もやし	きゅうり、はくさい、だいこん、えのき、もやし
黄	パン、くろさとう、じゃがいも、あぶら、さとう、ケーキ、バター	こめ、きりたんぼ	ソフトめん、あぶら、ごまあぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、ごま
小	Kcal 844 P 36.8 F 30.8 Ca 475 塩分 2.7	Kcal 601 P 23.1 F 13.2 Ca 347 塩分 1.7	Kcal 648 P 26.8 F 17.2 Ca 291 塩分 3	Kcal 603 P 30.4 F 11.9 Ca 279 塩分 2.8
中	Kcal 980 P 44.2 F 35.9 Ca 529 塩分 3.2	Kcal 713 P 27.1 F 14.6 Ca 373 塩分 2.1	Kcal 841 P 34.4 F 19.7 Ca 307 塩分 3.6	Kcal 707 P 35.2 F 12.7 Ca 287 塩分 3.2
休食校		幼稚園	睦合小 伊達崎小	



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



略	12月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	651(650)	798(830)
P	たんぱく質(g)	26.6(21~32)	31.9(27~40)
-	炭水化物(g)	91.9	116.4
F	脂質(g)	19.6(14~21)	22.6(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	347	372
塩分	食塩相当量(g)	2.3(2.0)	2.7(2.5)