

令和6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 血や肉となる
みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる



めあて

ていりよく たか しょうじ かんが 抵抗力を高める食事について考えよう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	2 マカロニサラダ おろしハンバーグ ごはん なめこのみそしる	3 かんてんサラダ ソーセージ ケチャップ きれめいりコッペパン はくさいとたまこのスープ	4 はくさいとりんごのサラダ だてどりのピーチソースかけ わかめごはん ふくしまけんさんトマトのミネストローネ	5 こまつなのかわりおひたし いわしかばやき ごはん こんさいのみそしる	6 チャプチェ ぎょうざ(2) ごはん キャベツのスープ
赤	牛乳、ハンバーグ、とうふ、みそ、ハム	牛乳、ウインナー、とりにく、たまご、かんてん	牛乳、わかめ、とりにく、ソーセージ、だいず	牛乳、いわし、みそ	牛乳、ぎょうざ、とりにく、ぶたにく
緑	たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ、きゅうり、にんじん	はくさい、にんじん、ちんげんさい、きゅうり、もやし、コーン、だいこん	もも、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、はくさい、りんご	しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、コーン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、しめじ、ピーマン、もやし
黄	こめ、マカロニ、たまごなしマヨネーズ	こむぎこ、さとう、かたくりこ	こめ、マカロニ、オリーブ油、あぶら、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、はるさめ、こま
小	Kcal 639 P 23.3 F 21.5 Ca 282 塩分 2.2	Kcal 601 P 26.5 F 26.1 Ca 306 塩分 3.2	Kcal 669 P 25.6 F 23.1 Ca 286 塩分 1.8	Kcal 629 P 22.2 F 20.6 Ca 87.2 塩分 3.29	Kcal 619 P 20.5 F 16.3 Ca 269 塩分 1.9
中	Kcal 757 P 26.9 F 24.3 Ca 293 塩分 2.8	Kcal 761 P 32.7 F 30.1 Ca 318 塩分 3.3	Kcal 790 P 29.5 F 26.2 Ca 296 塩分 2	Kcal 743 P 25.8 F 22.9 Ca 351 塩分 2.1	Kcal 747 P 23.6 F 18.6 Ca 277 塩分 2.3
休食校	釀芳小学校4年				
こんだて	9 だいこんあさづけ ぶたにくどのぐ ごはん はくさいのみそしる	10 ごぼうサラダ ナゲット(幼小2・中3) ジャム コッペパン じゃがいもカレースープ	11 はくさいとこんぶのおかかあえ コロッケ ソフトめん にくみそうどんかけしる	12 りんご とうじかぼちゃ なっとう むぎごはん とりごぼうじる	13 たくあんあえ さばみそに プリン ごはん とんじる
赤	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	牛乳、ぶたにく、だいず	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、なると、みそ、こんぶ、かつおぶし	牛乳、なっとう、とうふ、みそ、あずき、とりにく	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし
緑	たまねぎ、こんにやく、ごぼう、はくさい、えのき、だいこん、にんじん	ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ、にんにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、はくさい	かぼちゃ、ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、りんご	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、もやし、たくあん
黄	こめ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	こむぎこ、さとう、たまごなしマヨネーズ、じゃがいも、あぶら、ジャム、カレーパウダー	ソフトめん、あぶら	こめ、むぎ、あずき	こめ、じゃがいも、プリン
小	Kcal 600 P 25.1 F 14.4 Ca 306 塩分 2.1	Kcal 669 P 18.4 F 29.9 Ca 303 塩分 1.9	Kcal 680 P 29.5 F 21 Ca 334 塩分 2.5	Kcal 622 P 25.8 F 14.5 Ca 97.8 塩分 1.3	Kcal 667 P 26.6 F 16.9 Ca 309 塩分 2.4
中	Kcal 700 P 28.6 F 15.9 Ca 319 塩分 2.5	Kcal 829 P 22.8 F 32.7 Ca 319 塩分 2.2	Kcal 875 P 36.7 F 24 Ca 357 塩分 2.9	Kcal 740 P 30.4 F 16.2 Ca 352 塩分 1.6	Kcal 737 P 31.2 F 19.8 Ca 324 塩分 3
休食校					
こんだて	16 ナムル ビビンバ ごはん やさいたっぷりちゅうかスープ	17 クリスマスサラダ とりにくレモンじょうゆかけ(幼小1・中2) ストロベリーケーキ アルファベットスープ パイパン	18 おひたし あじフライ ソース ごはん しみどろみそしる	19 ひきないり さかなのてりやき ごはん かぼちゃそぼろに	20 こんにやくとまめのサラダ むぎごはん ポークカレー
赤	牛乳、ぶたにく、ウインナー	牛乳、とりにく、ハム	牛乳、あじ、とうふ、みそ	牛乳、あじ、とりにく、さつまあげ、あつあげ	牛乳、ぶたにく、かいそう
緑	たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん、にんにく、ほうれんそう、だいずもやし、えだまめ、エリンギ	パインアップル、レモン、たまねぎ、コーン、キャベツ、パプリカ、きゅうり	はくさい、だいこん、ねぎ、えのき、ほうれんそう、もやし	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、だいこん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、こんにやく、えだまめ
黄	こめ、さとう、ごまあぶら、ドレッシング、あぶら	こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、マカロニ、オリーブ油	こめ、あぶら、さといも	こめ、さとう、かたくりこ	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーフレーク
小	Kcal 663 P 23.9 F 22.6 Ca 392 塩分 2.3	Kcal 817 P 29.1 F 38 Ca 300 塩分 2.8	Kcal 602 P 26.8 F 18.4 Ca 340 塩分 1.6	Kcal 619 P 26.9 F 14.1 Ca 95.3 塩分 1.7	Kcal 616 P 19.6 F 16.2 Ca 291 塩分 1.7
中	Kcal 784 P 27.5 F 25.6 Ca 426 塩分 2.8	Kcal 1038 P 37.1 F 42.3 Ca 317 塩分 3.5	Kcal 714 P 31 F 20.5 Ca 361 塩分 1.8	Kcal 704 P 30.1 F 14.8 Ca 318 塩分 1.8	Kcal 727 P 22.3 F 17.9 Ca 302 塩分 2
休食校					

- 4日(水) ふくしま旬の食材推進事業を活用した給食
- 10日(火) 釀芳小学校2年・睦合小学校1・2年 半田釀芳小学校1年 セレクト給食
- 11日(水) 睦合小学校6年生 マナー教室
- 13日(金) 釀芳中学校6.7組 希望献立
- 17日(火) 早めのクリスマス献立

略	12月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	647 (650)	776 (830)
P	たんぱく質(g)	24.7 (21~32)	29.1 (27~41)
-	炭水化物(g)	88.4	110
F	脂質(g)	20.8 (14~22)	23.5 (18~28)
Ca	カルシウム(mg)	312	329
塩分	食塩相当量(g)	2.1 (2.0)	2.4 (2.5)

12月5日、16日は中学生が考えてくれた汁物です。

ふゆやさい 冬野菜レンジャー参上



給食センター日記：桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

ふゆやさい 冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまでお気軽にお電話ください。 ☎581-0250