

12月 献立予定表

とりでしりつ がっこうきゅうじょく
取手市立学校給食センター (No.1)

ひ 日 曜 日	こんだてめい 献立名	おも からだ ちようし どとの 主に体をつくるものとになる 主に体の調子を整える 主にエネルギーのもととなる								その他の材料 (調味料など)	えいようか 栄養価 エネルギー (Kcal) しょくさん 食塩 相当量(g)
		おも からだ ちようし どとの 主に体をつくるものとになる	おも からだ ちようし どとの 主に体の調子を整える	おも からだ ちようし どとの 主にエネルギーのもととなる							
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質				
1月 < 日本の食べ物の旅【宮城県】>											
ごはん						ごはん					
牛乳		牛乳				米粉 でん粉	油				幼 532 1.7
笹かまぼこの米粉いそべ揚げ	笹かまぼこ	青のり				仙台ふ、じゃがいも 砂糖	油	酒 しょう油 みりん			小 733 2.3
仙台ふの煮物	ぶた肉		にんじん	たまねぎ							中 887 2.6
おくずかけ	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう しいたけ		こんにゃく 温麺 でん粉		しょう油 塩 酒 かつおだし			
2火	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
牛乳		牛乳									幼 505 1.7
豚肉とれんこんの炒め物	ぶた肉			にんにく しょうが れんこん		しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん ラー油			小 656 2.0
こ粉ふきいも						じゃがいも		塩 こしょう 粉パセリ			中 831 2.5
キムチスープ	とり肉 豆腐		にんじん にら	★キムチ ねぎ		でん粉	油	しょう油 酒 塩 がらスープ			
3水	しょう油ラーメン(中華めん)					中華めん					
牛乳	ぶた肉 なると	わかめ		スイートコーン ねぎ もやし にんにく			油 ごま油	酒 がらスープ しょう油ラーメンスープ こしょう しょう油			幼 532 2.3
肉まん		牛乳									小 603 2.6
白菜のとろみ炒め	ハム			はくさい たまねぎ ぶなしめじ		春雨 でん粉	油	塩 こしょう オイスターソース			中 793 3.4
4木	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
牛乳		牛乳									幼 514 1.9
いかの香味ソース	★いかでん粉付き			ねぎ しょうが		砂糖	油	しょう油 酢 トウバンジャン			小 651 2.2
小松菜の和え物	かまぼこ		こまつな	もやし				しょう油 みりん 酒			中 812 2.6
鶏ごぼう汁	とり肉 生揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう				かつおだし			
5金	黒パン					黒パン					
県産いちご野菜のジュース				★いちごと野菜のジュース							幼 568 1.7
マーマレードポークジンジャー	ぶた肉			たまねぎ しょうが		小麦粉 マーマレード	油	塩 しょう油			小 771 2.4
ブロックリーのマリネ			プロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ レモン果汁		砂糖	油	酢 塩			中 893 3.0
さつまいものシチュー	ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム		さつまいも	油	ベシャメルソース 塩 こしょう			
8月	ごはん					ごはん					
牛乳		牛乳									幼 544 1.5
いなだのから揚げ	★いなだのから揚げ					油					小 679 1.8
れんこんのきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん		砂糖	油 ごま油	しょう油 酒 みりん			中 850 2.2
さといものみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ		さといも		かつおだし			
9火	ごはん					ごはん					
牛乳		牛乳									幼 483 1.6
あんかけ豆腐	★豆腐ステーキ			たまねぎ えだまめ		砂糖 でん粉	油	しょう油 みりん			小 618 1.9
ひじきの炒め煮	ぶた肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん しょう油			中 781 2.3
だまこ汁	とり肉			ごぼう まいたけ ねぎ		だまこもち	油	酒 みりん かつおだし しょう油 塩			
10水	ごはん					ごはん					
牛乳		牛乳									幼 600 1.9
チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ		じゃがいも 小麦粉	油	ワイン カレー粉 ターメリック がらスープ トマトソース しょう油 塩 ガラムマサラ チャツネ			小 752 2.2
メンチカツ	★メンチカツ						油				中 958 2.8
みずな水菜のサラダ			水菜 にんじん	れんこん		砂糖		酢 しょう油 ごまドレッシング			
11木	ごはん					ごはん					
牛乳		牛乳									幼 481 1.7
豚肉と生揚げのみそ炒め	ぶた肉 生揚げ みそ			しょうが たまねぎ		砂糖 でん粉	油	酒 トウバンジャン しょう油			小 622 2.0
りっちゃんサラダ	ハム かつお節	★塩昆布	にんじん	キャベツ スイートコーン		砂糖	油	こしょう 酢 塩			中 779 2.4
せんべい汁	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう		こんにゃく ★せんべい	油	しょう油 塩 酒 みりん かつおだし			
12金	ミルクパン					ミルクパン					
牛乳		牛乳									幼 444 2.1
オムレツのトマトソースかけ	★オムレツ		トマト	たまねぎ		油		ケチャップ トマトソース 塩 こしょう			小 624 2.8
ブロックリーのガーリックソテー	ベーコン	ブロックリー		カリフラワー にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油				中 780 3.3
マセドアンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油		酒 チキンブイヨン 塩 こしょう しょう油			
15月	ごはん					ごはん					
牛乳		牛乳									幼 541 1.3
豚肉とごぼうの炒り煮	ぶた肉		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ		砂糖 しらたき	油 ごま	酒 みりん しょう油			小 694 1.6
フライドせんべい	豆腐 油揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ えのきたけ		さつまいも	油	かつおだし			中 869 1.9

12月 献立予定表

ひ 日 曜 日	こんだて めい 献立名	おも からだ 主に体をつくるもとになる						おも からだ 主に体の調子を整える		おも にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	えいようか 栄養価	
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質	エネルギー (Kcal)	しきさん 食塩 相当量(g)					
		(クリクエスト献立・藤代幼稚園)												
16 火	ごはん		牛乳			ごはん							幼 560	2.0
	牛乳												小 687	2.2
	煮込みハンバーグ	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン					中 856	2.8
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン			コーンクリーミードレッシング						
	ミニストローネ	ペーコン		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油	チキンブイヨン こしょう 塩						
17 水	みかんゼリー					★みかんゼリー								
	(冬至献立)													
	ほうとううどん(ソフトめん)					ソフトめん								
	牛乳		牛乳											
	鶏肉の天ぷら	とり肉 卵				小麦粉	油	酒 塩 ガーリックパウダー					中 861	3.2
18 木	白菜のゆず香和え		★塩昆布		はくさい かぶ ゆず果汁			一味唐辛子						
	麦ごはん					ごはん おむぎ								
	牛乳		牛乳											
	豚キムチ炒め	ぶた肉 生揚げ		にんじん にら	しょうが ★キムチ キャベツ		油	酒 しょう油					小 610	2.1
	ナムル			こまつな	もやし		ごま油	しょう油 塩					中 763	2.5
19 金	わかめスープ	とり肉 なると	わかめ	にんじん	ねぎ			がらスープ しょう油 塩 こしょう						
	丸パン					丸パン								
	牛乳		牛乳											
	たらフライ(タルタルソース)	★たらフライ					油	★タルタルソース					小 682	2.7
	チキンサラダ	とり肉		にんじん 水菜	だいこん			イタリアンドレッシング						
22 月	ほうれん草のクリームスープ	ペーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ スイートコーン		油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう						
	麦ごはん					ごはん おむぎ								
	牛乳		牛乳											
	ほっけの文化干し	★ほっけ文化干し												
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらつき 砂糖	油	酒 みりん しょう油					中 780	2.9
23 火	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		こまつな	はくさい ねぎ えのきだけ			かつおだし						
	ごはん					ごはん								
	牛乳		牛乳											
	鶏肉の中華炒め	とり肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく	でん粉	油	酒 しょう油 オイスターソース トウバンジャン					小 665	2.0
	もやしの和え物			ほうれん草	スイートコーン もやし	砂糖	ごま油	しょう油					中 832	2.4
24 水	サンラータン	ぶた肉 豆腐 卵			たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	でん粉	油 ごま油	しょう油 酢 塩 酒						
	(クリスマス献立)													
	ごはん					ごはん								
	牛乳		牛乳											
	フライドチキン	とり肉		赤パプリカ	カリフラワー ロマネスク	砂糖	油	ガーリックパウダー 酒 塩					小 762	2.3
25 木	花野菜サラダ			にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	粒マスタード しょう油 酢 塩 こしょう					中 943	2.9
	ハッシュドポーク	ぶた肉						ワイン ハヤシフレーク ポークブイヨン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう						
	米粉チョコレート							★米粉チョコレート						
	ごはん													
	牛乳													

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄 養 素	基準量		12月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	540	1.9
小学校(3・4年)	650	2.0	672	2.2
中学校	830	2.5	839	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。