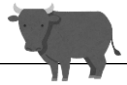
令和4年度

12月献立表

北方町学校給食センター

日 曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー(kcal) 小学生 中学生
1 木	ごはん	春雨スープ	春雨　ごま　ごま油	ベーコン	しいたけ　にんじん　小松菜　玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 塩　こしょう	614 719
		回鍋肉	サラダ油　砂糖　ごま油　片栗粉	豚肉　厚揚げ　みそ	たけのこ　キャベツ　ピーマン　にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒　豆板醤	
2 金	黒糖パン	じゃがいものチーズ煮	じゃがいも	ベーコン　チーズ	にんじん　玉ねぎ　青豆　コーン	おろしにんにく うすくちしょうゆ 塩　こしょう	640 733
		フルーツポンチ　中1リクエスト	ナタデココ　ゼリー		黄桃　パイン　みかん		
5 月	コッペパン	けんちん汁	里芋　板こんにゃく　サラダ油	豆腐　油揚げ	大根　にんじん　ごぼう　ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	606 718
		鶏肉の西京焼き（添え野菜）　中1リクエスト	砂糖　ごま油	鶏肉　みそ	ねぎ　（もやし　にんじん）	ケチャップ おろしにんにく （うすくちしょうゆ）	
6 火	豚肉の柳川丼	柳川丼の具をごはんと一緒に食べてください。	麦ごはん　砂糖	豚肉　卵　かまぼこ	ごぼう　にんじん　玉ねぎ　ねぎ	料理酒　みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	640 749
		魚のみそ汁		さわら　豆腐　みそ	玉ねぎ　小松菜　ねぎ	料理酒 煮干しだし	
7 水	コッペパン	具だくさんスープ	じゃがいも　サラダ油	ベーコン　ひよこ豆 レッドキドニー　青えんどう豆	にんじん　玉ねぎ	厚削り節 塩　こしょう うすくちしょうゆ	672 775
		たこ焼き風　中1リクエスト	小麦粉　揚げ油　砂糖	たこ　ちくわ　卵　あおのり かつお節	キャベツ　にんじん	塩　ケチャップ ウスターソース	
8 木	チキンカレー	チキンカレーの具をごはんと一緒に食べてください。	ごはん　じゃがいも　小麦粉 マーガリン	鶏肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん　グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりがら ウスターソース こいくちしょうゆ ケチャップ カレー粉　塩 すりおろしりんご ペーストチャツネ	645 755
		ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	わかめ　ちりめん	キャベツ　にんじん　ほうれん草		
9 金	減量 コッペパン	スパゲッティペスカトーレ	スパゲッティ　サラダ油	ベーコン　えび　いか　チーズ	にんじん　玉ねぎ　赤ピーマン 黄ピーマン　エリンギ	おろしにんにく ケチャップ ウスターソース 塩　こしょう デミソース パプリカ	643 700
		にんにく入りスタミナサラダ	砂糖　オリーブオイル		キャベツ　コーン　きゅうり　にんじん ブロッコリー	酢　おろしにんにく 塩　こしょう うすくちしょうゆ	
12 月	ごはん	タラの三平汁✪	板こんにゃく　里芋　片栗粉	タラ	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ	厚削り節　料理酒 うすくちしょうゆ みりん	606 708
		豚肉と野菜の和風ソース和え	ドレッシング	豚肉	キャベツ　千切大根　にんじん	おろししょうが	
13 火	三色丼　中1リクエスト	三色丼の具をごはんにのせて食べてください。	ごはん　サラダ油　砂糖	卵　鶏肉　大豆	青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん　料理酒 おろししょうが	616 721
		すり流し汁	とろろいも	豆腐	ほうれん草　にんじん　しいたけ	煮干しだし　塩 うすくちしょうゆ	
14 水	減量 コッペパン	塩焼きそば	麺	豚肉　いか	玉ねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 塩　こしょう オイスターソース うすくちしょうゆ	625 724
		ハムとチーズのサラダ	マヨネーズ	ロースハム　チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん	塩　こしょう うすくちしょうゆ	
15 木 ※	ひむかの日　献立 ごはん	宮崎牛のすき焼き煮	しらたき　サラダ油　砂糖	牛肉　豆腐 	白菜　玉ねぎ　大根　にんじん　ねぎ	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	617 722
		梅かつお和え	砂糖　ごま	ツナ　かつお節	もやし　キャベツ　にんじん　きゅうり 梅干	こいくちしょうゆ	
16 金	コッペパン	ペンネのクリーム煮	ペンネ　小麦粉　マーガリン サラダ油	鶏肉　スキムミルク　牛乳	ほうれん草　にんじん　玉ねぎ	とりがら 塩　こしょう	640 736
		海藻サラダ　中1リクエスト	砂糖　ごま　ごま油	ちりめん　わかめ　茎わかめ 赤かえでのり	キャベツ　もやし　にんじん	酢 うすくちしょうゆ	

日 曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもに エネルギーになる	『赤』の食品 おもに 体をつくる	『緑』の食品 おもに 体の調子を整える	調味料	カロリー（kcal） 小学生 中学生
19 月	ごはん	中1リクエスト 麻婆大根	サラダ油　片栗粉	豚肉　厚揚げ　みそ	大根　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ オイスターソース みりん　料理酒 豆板醤	631 739
		れんこんサラダ	砂糖　ごま油　ごま	ちくわ	れんこん　きゅうり　キャベツ	酢　練りからし うすくちしょうゆ	
20 火	ごはん	五目うどん	うどん	鶏肉　油揚げ	にんじん　ごぼう　しいたけ　ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん　料理酒	713 733
		おかかマヨネーズ和え	マヨネーズ	ちくわ　かつお節	千切大根　にんじん　キャベツ	こいくちしょうゆ	
21 水	コッペパン	ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも	鶏肉　ベーコン	玉ねぎ　にんじん　セロリ　青豆　トマト	おろしにんにく とりがら　赤ワイン 塩　こしょう	612 702
		ほうれん草サラダ	サラダ油　砂糖	ロースハム	ほうれん草　キャベツ　コーン　にんじん	うすくちしょうゆ 酢　塩　こしょう	
22 木	麦ごはん	かぼちゃのうま煮	板こんにゃく　砂糖　サラダ油	鶏肉　厚揚げ　ちくわ	かぼちゃ　玉ねぎ　しいたけ　青豆	料理酒　みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	646 752
		大根のゆず漬け	砂糖		大根　きゅうり　にんじん　ゆず	うすくちしょうゆ 酢	
23 金	コッペパン	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	コーン　もやし　小松菜　しいたけ にんじん　玉ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩　こしょう	749 850
		鶏肉のレモン和え （添えキャベツ）	片栗粉　揚げ油　砂糖	鶏肉	（キャベツ）	料理酒　レモン汁 塩　パセリ うすくちしょうゆ （うすくちしょうゆ）	
		クリスマスデザート	デザート				

★　牛乳（赤の食品）は毎日ついています　★

★　主食は『黄』の食品です　★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。
○カルシウム（小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等）、
○鉄分（レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等）、
○食物繊維（麦、野菜、海藻、豆類等）

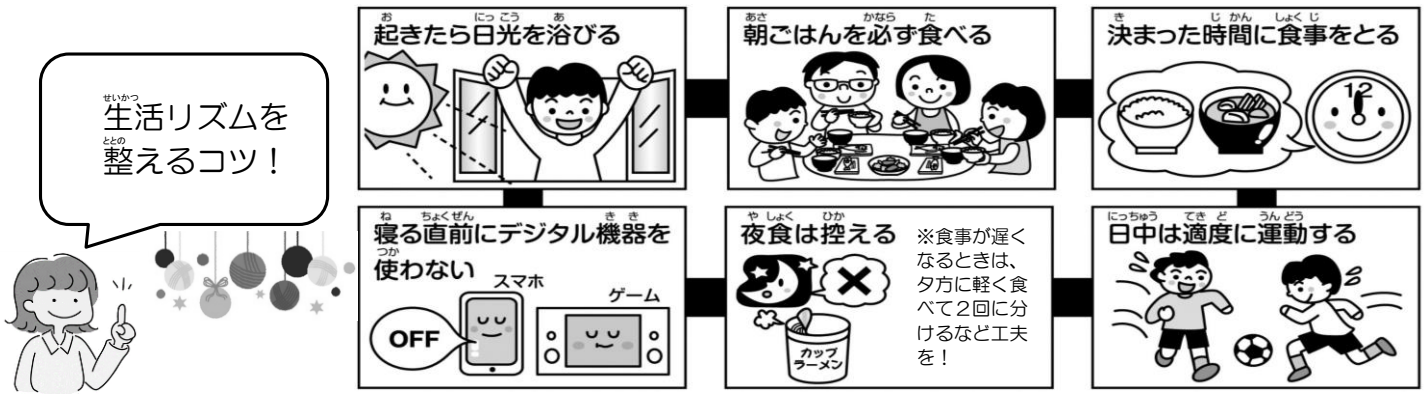
※12月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	641kcal	26.1g	19.6g	347mg	2.6mg	2.2g	5.7g	中学生	737kcal	29.8g	21.9g	367mg	3.1mg	2.6g	6.8g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5ｇ	6.5g

✪はハッピー人参が入っています♪

○ １２月のしいたけ、大根、ねぎ、白菜、ゆずは北方産を使用する予定です。

★　国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、
※印の１５日（木）の牛肉は宮崎牛を提供する予定です。おいしく食べて県産品消費を応援しましょう！

１５日（木）は「ひむかの日」の献立を出しています。「みやざき食と農を考える県民会議」では、
毎月１６日前後を「ひむか地産地消の日」として、「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。

もうすぐ冬休みが始まります。休みの期間中も、規則正しく過ごしましょう。また、日本の伝統的な行事に触れる機会も多いと思います。積極的に手伝いをして、行事食を味わいながら、楽しく過ごしましょう。