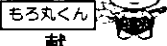


平成25年度 12月分学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター



日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 白身魚のパーベキューソースかけ(パ) ブロッコリーのおかか和え(角)	ホキでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、かつお節、あぶらあげ、豆腐、白みそ、赤みそ	ブロッコリー、トマトピューレー、たまねぎ、にんにく、はくさい、アップルソース、こまつな	ごはん、米ぬか油、さといも、三温糖	645	26.3	
3	火	ツイストパン 牛乳	野菜スープ ポークビーンズ(パ) フルーツポンチ(角)	牛乳、ベーコン、豚肉、だいず	にんにく、パインアップル缶、みかん缶、にんじん、黄桃缶、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、トマトピューレー、パセリ	オリーブ油、ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター	634	23.2	
4	水	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 春巻き(パ) 中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐	きゅうり、横しようが、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	699	25.9	
5	木	地粉うどん 牛乳	みぞれうどんの汁 しゃくし菜まん(パ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、あぶらあげ	きゅうり、キャベツ、にんじん、乾しいたけ、だいこん、横深ねぎ	地粉うどん、しゃくし菜まん	606	23.4	
6	金	麦ごはん 牛乳	みそけんちん汁 豚玉毛并の具(角) ミニピーチゼリー(小1中2ピ)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐、白みそ、鶏卵、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、たまねぎ、ゆず、みつば、横深ねぎ	ごま油、麦ごはん、さといも、三温糖	667	26.4	
9	月	ごはん 牛乳	おでん さんまのごま揚げ(パ) もやしのゆず醤油和え(角)	さんまのごま揚げ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、えび、ボール、焼き竹輪、ミニがらも	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ゆず、こんにゃく	ごはん、米ぬか油、じゃがいも	682	24.3	
10	火	子どもパン コーヒーマルク	白いんげん豆のシチュー オムレツのケチャップソースかけ(パ) コーンとブロッコリーのソテー(角)	オムレツ、コーヒーマルク、ベーコン、鶏肉、白いんげんまめ、牛乳	とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ	子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	685	25.0	
11	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	肉じゃが 彩のほんもろこフライ(小2中3パ) 大根の浅漬け(角)	ほんもろこフライ、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	だいこん、きゅうり、にんじん、しらたき、たまねぎ、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、ごま、じゃがいも、三温糖	638	24.5	
12	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 揚げ海鮮ぎょうざ(小2中3パ) りんご(角)	海鮮ぎょうざ、牛乳、豚肉	りんご、横しようが、にんにく、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、もやし、にら、横深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま油	599	24.3	
13	金	コッペパン スライス 牛乳	五目スープ 焼きそば(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、えび、ボール、豆腐、あおのり	にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし、横深ねぎ、ほうれんそう、横しようが	コッペパンスライス、米ぬかサラダ油、中華めん	615	26.4	
16	月	ごはん 牛乳	青菜と油揚げの味噌汁 豚肉のキムチ炒め(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、あぶらあげ、豆腐、白みそ、赤みそ	横しようが、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさいキムチ、こまつな、にら	ごはん、米ぬかサラダ油	647	26.0	
17	火	ソフトフランスパン ソフトバター(ピ) 牛乳	ミートボールと大豆のトマト煮 カントリーポテト(パ) みかん(角)	ベーコン、牛乳、だいず、ミートボール	みかん、にんにく、たまねぎ、ソテーオニオン、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、トマトピューレー、トマト缶、ぶなしめじ、ブロッコリー	ソフトフランスパン、バター、米ぬかサラダ油、じゃがいも	615	23.9	
18	水	ごはん 牛乳	沢煮碗 さばの辛味焼き(パ) もやしのごま和え(角)	さば辛味漬、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐	もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、横深ねぎ	ごはん、ごま、三温糖	632	24.7	
19	木	ごはん 牛乳	カレー いかリングフライ(小1中2パ) キャベツのサラダ(角)	イカリングフライ、牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	684	24.3	
20	金	ごはん 牛乳	かぼちゃ入り具だくさんみそ汁 ほうれん草とえのきのお浸し(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、あぶらあげ、赤みそ	ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、たいこん、かぼちゃ、横深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油	621	25.8	
24	火	バターロールパン 牛乳	ラビオリスープ チキンソテーゆずだれかけ(パ) グリーンサラダ(角) ケーキ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、横しようが、にんじん、たまねぎ、ゆず、もやし、ほうれんそう	ケーキ、バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、ポークラビオリ	669	26.4	
給食回数		16回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (夕)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	646	25.1
							基準栄養量	640	24.0
								822	30.9
								820	30.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。
 ※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。



インフルエンザ・ノウイルスに負けない体をつくろう!

寒さに負けないで

★1日3食しっかり食べよう。

★栄養のバランスの良い主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう。

★特に野菜や果物を意識して食べ、ビタミン類をたっぷりとりよう。

石けんで、しっかり手を洗うことも大切です!

