

令和5年12月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄 養 量 上段:小学校 下段:中学校		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ホット中華めん	牛乳	あんかけ野菜ラーメンスープ	ぎゅうにゅう とりにく アーモンドフィッシュ	ホットちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ コーンコロッケ あぶら	にんにく <u>しょうが</u> <u>にんじん</u> たけのこ <u>はくさい</u> もやし チンゲンサイ	606	24.3	
				コーンコロッケ アーモンドフィッシュ				743	29.6	
④	月	ごはん	牛乳	おふのすまし汁	ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ぶたにく だいずミート <u>ときがわみそ</u>	<u>ごはん</u> しらたまふ あぶら さとう	<u>にんじん</u> <u>だいこん</u> えのき ほうれんそう <u>しょうが</u> たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	632	27.1	
				五目厚焼きたまご 肉みそそばろ丼の具				772	32.4	
5	火	茶めし	牛乳	白菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ たまご とりのからあげ	<u>ちやめし</u> あぶら はるさめ こうみしおドレッシング	<u>にんじん</u> たまねぎ <u>はくさい</u> キャベツ <u>きゅうり</u>	661	21.2	
				とりのからあげ【小2個・中3個】 はるさめサラダ(ドレッシング)				857	26.6	
⑥	水	子供パン	牛乳	きのこツナの和風スパゲティ	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり くきわかめ レモンヨーグルト	こどもパン オリーブオイル スパゲティ こうみちゅうかドレッシング メープルジャム	にんにく マッシュルーム たまねぎ しめじ <u>にんじん</u> ほうれんそう キャベツ <u>きゅうり</u>	625	24.7	
				くきわかめサラダ(ドレッシング) レモンヨーグルト メープルジャム				803	30.5	
7	木	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ <u>ときがわみそ</u> ほっけフライ とりにく	<u>ごはん</u> あぶら さとも さとう	もやし <u>こまつな</u> ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ <u>にんじん</u> いんげん	669	26.8	
				ほっけフライ 筑前煮				816	31.9	
8	金	地粉うどん	牛乳	鶏南蛮汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと しのだに	じごなうどん あぶら	ほししいたけ <u>にんじん</u> えのき <u>こまつな</u> ねぎ みかん	650	26.7	
				信田煮 みかん				765	31.1	
11	月	ごはん	牛乳	トックスープ	ぎゅうにゅう いかのたつたあげ ぶたにく	<u>ごはん</u> ごまあぶら トック あぶら	ほししいたけ <u>にんじん</u> もやし <u>こまつな</u> ねぎ たまねぎ キャベツ えのき にら <u>はくさい</u>	650	27.1	
				いかの竜田揚げ 豚キムチ炒め				808	34.3	
12	火	ごはん	牛乳	さといものみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ <u>ときがわみそ</u> ぶたにく あかうおのてりやき こんぶ さつまあげ	<u>ごはん</u> さとも あぶら さとう	たまねぎ もやし ねぎ こんにやく <u>にんじん</u>	601	29.7	
				赤魚の照り焼き 豚肉とこんぶの炒り煮				753	36.9	
⑬	水	食パン	コーヒー ミルク	キャロットスープ	コーヒーミルク ぎゅうにゅう チキンナゲット ソーセージ シュレッドチーズ	しょくパン あぶら じゃがいも オリーブオイル	<u>にんじん</u> たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム ピーマン	653	23.5	
				チキンナゲット【小・中2個】 ピザの具				846	29.7	
⑭	木	もち麦ごはん	牛乳	ファイバーカレー	ぎゅうにゅう とりにく シュレッドチーズ	<u>もちむぎごはん</u> あぶら かんこくナムルドレッシング ★ソフトシュクリーム ★ソフトエクレア ★ガトーショコラ ★いちごゼリー	にんにく ごぼう <u>にんじん</u> こんにやく たまねぎ れんこん しめじ もやし <u>こまつな</u>	703	22.2	
				もやしのナムル(ドレッシング) ★デザートセレクト				842	25.7	
15	金	ホット中華めん	牛乳	タンメンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もちごめつきにくだんご たまご	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら	にんにく <u>にんじん</u> たまねぎ もやし キャベツ にら <u>こまつな</u>	624	27.4	
				もち米付き肉だんご【小・中2個】 こまつなの卵炒め				775	33.2	
18	月	わかめごはん	牛乳	鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう とりにく あげぎょうざ	<u>わかめごはん</u> あぶら <u>じゃがいも</u> しろうこま	ほししいたけ ごぼう ねぎ えのき <u>にんじん</u> <u>はくさい</u> ブロッコリー ほうれんそう	644	20.4	
				揚げぎょうざ【小・中2個】 冬野菜のごまマヨあえ(ノンエッグマヨネーズ)				831	25.0	
食育の日										
19	火	ごはん	牛乳	具汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ <u>ときがわみそ</u> だいず かにしゅうまい ぶり	<u>ごはん</u> あぶら さとう	ほししいたけ ごぼう ねぎ <u>にんじん</u> <u>はくさい</u> <u>だいこん</u> <u>ゆず</u> <u>しょうが</u>	641	25.9	
				かにしゅうまい【小・中2個】 ぶり大根 野菜ふりかけ				815	31.8	
⑳	水	フラワーロール	牛乳	チキンのトマト煮	ぎゅうにゅう とりにく だいず ダイスターズ	フラワーロール あぶら じゃがいも ほしパスダ さとう ハッシュポテト サウザンアイランドドレッシング	にんにく マッシュルーム たまねぎ <u>にんじん</u> トマト キャベツ <u>きゅうり</u>	641	21.5	
				ハッシュポテト チーズサラダ(ドレッシング)				870	27.4	
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校14回 中学校14回】							小学校	平均栄養摂取量	643	24.9
							中学校	学校給食摂取基準	650	21～32
							小学校	平均栄養摂取量	807	30.5
							中学校	学校給食摂取基準	830	27～41

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校14回 中学校14回】



◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます！

・米 ・ときがわみそ ・ゆず ・さとも 村田様 ・じゃがいも 竹内様 ・きゅうり 大澤様
 ・こまつな 主山様 ・根しょうが 根岸様 ・にんじん 児玉様、野村様 ・だいこん 町田様
 ・はくさい 町田様、野村様

☆12月14日はセレクト給食です☆

学期末のおたのしみ。2学期はデザートセレクトです！
 4種類のデザートの中から、好きなものを1つ選んでもらいました。

- ※ソフトシュクリーム【アレルギー:小麦・卵・大豆・乳・ゼラチン】
- ※ソフトエクレア【アレルギー:小麦・卵・大豆・乳・ゼラチン】
- ※ガトーショコラ【アレルギー:大豆】
- ※いちごゼリー【アレルギー:なし】

からだを温める しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。