

令和 5 年 12 月分 給食献立予定表 河南町立学校給食センター

日付	こんだてめい	カロリー(kcal)	たんぱく(g)	おもなざいりょう					
		小学校中学年	中学校	血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
1 (金)	コッペパン てんのうじかぶらのポタージュ ホキのマリネ キャベツのサラダ 牛乳	621	31.1	とりにく チーズ とりがらスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ホキ	はくさい てんのうじかぶら にんじん こなからし ホールコーン	かぶ かぶのは しろねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ でんぶん	バター こめでんぶん
4 (月)	ごはん とんじる やさいのこめこかきあげ ひじきのにももの 牛乳	674	23.5	ぶたにく あかみそ だいず ひじき こなかつお	うすあげ にぼし ウインナー ひらてん けずりぶし	だいこん ごぼう しろねぎ たまねぎ	にんじん こんにやく ほししいたけ	こめ でんぶん	こめでんぶん じゃがいも
5 (火)	アップルパン かなんやさいのポトフ とりにくのバーベキューソース ごぼうサラダ (ごまドレッシング) 牛乳	632	28.0	とりにく とりがらスープ とりささみ	チキンボール とりにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん つちしょうが ごぼう	キャベツ あおねぎ にんにく えだまめ	アップルパン でんぶん	ごまドレッシング
6 (水)	さつまいもごはん(ごましお) てんのうじかぶらのかすじる いわしじゃがころもフライ(たまご・にゅう・こむぎなし) 牛乳	634	25.5	ぶたにく あかみそ けずりぶし いわしじゃがころもフライ	うすあげ しろみそ	てんのうじかぶら にんじん	かぶ かぶのは	こめ ごま	さつまいも さけかす
7 (木)	ごはん うまに はくさいとこうやどうふのごまあえ こざかなふりかけ(ちりめんじゃこ) 牛乳	612	28.4	ぶたにく ごぼうてん こうやどうふ ぎゅうにゅう	あつあげ けずりぶし ちりめんじゃこ	だいこん こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	こめ ごま	じゃがいも
8 (金)	ベビーパン チンゲンサイのクリームスパゲティ あかうおのこうそうやき 牛乳 アロエフルーツ(パインかん・みかんかん)	602	30.0	とりにく ぎゅうにゅう あかうお	とりがらスープ チーズ	チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ パインかん アロエ	こまつな にんじん にんにく みかんかん	ベビーパン バター	スパゲティ こむぎこ
11 (月)	さんしょくピラフ さつまいものみそしる ぶたにくのしょうがやき 牛乳	652	30.1	とりにく うすあげ しろみそ ぶたにく	とりがらスープ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	ホールコーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ にんにく	えだまめ にんじん こんにやく つちしょうが	こめ	さつまいも
12 (火)	ごはん とうふとわかめのみそしる さばのしおやき はるさめサラダ 牛乳	649	29.4	とうふ ほしわかめ しろみそ さば ぎゅうにゅう	うすあげ あかみそ にぼし ハム	だいこん きゅうり	だいこんのは もやし	こめ はるさめ	じゃがいも
13 (水)	かなんカレー(こめこ) やきウインナー こまつなとツナのサラダ はっこうにゅう (プレーン)	620	23.8	とりにく けずりぶし ツナ	あつあげ ウインナー	たなべだいこん きんときにんじん たまねぎ カレーこ	ごぼう こまつな	こめ こめこカレー	さといも
14 (木)	ベビーパン ミネストローネ ローストチキン ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 クリスマスケーキ(たまご・にゅう・こむぎあり)	665	26.7	とりにく ぶたにく あかみそ ししゃも ぎゅうにゅう	とりがらスープ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ セロリー つちしょうが だいこん にんじん つちしょうが ほししいたけ ゆずかじゅう	たまねぎ にんじん トマト えだまめ たまねぎ しろねぎ にんにく はくさい	ベビーパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クリスマスケーキ	こめこパスタ
15 (金)	ごはん マーボーだいこん(トウバンジャン) ししゃものこめこあげ ゆずあえ 牛乳	648	25.1	ぶたにく あかみそ ししゃも ぎゅうにゅう	とうふ とりがらスープ けずりぶし	だいこん にんじん つちしょうが ほししいたけ はくさい	たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ こめでんぶん	でんぶん

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にのみえび等の混入のおそれがあります。  
 ※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。 緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。  
 <栄養三食> 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。 ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。  
 赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。 黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをす  
 魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。 炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	さといも	町内産	かぶのは	町内産	てんのうじかぶら	町内産	キャベツ	町内産	だいこんのは	町内産	だいこん	町内産	たなべだいこん	町内産
	きんときにんじん	町内産	はくさい	町内産	こまつな	町内産	さつまいも	宮崎県	じゃがいも	北海道	かぶ	福岡県	きゅうり	宮崎県
ごぼう	青森県	つちしょうが	高知県	セロリー	静岡県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県	にんじん	鳥取県	にんにく	青森県	
しろねぎ	鳥取県	あおねぎ	徳島県	もやし	岐阜県	ぶなしめじ	長野県	あかうお	アメリカ	さば	ノルウェー	ししゃも	ノルウェー	
ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	いわしじゃがころもフライ	日本	とりにく	熊本県	ぶたにく	宮崎県					

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200µgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	637kcal	※17%27g	※31%22g	2.5g	385mg	3.0mg	226µgRAE	0.49mg	0.56mg	20mg	4.2g	86mg	3.0mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300µgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	795kcal	※18%35g	※31%27g	3.3g	427mg	3.8mg	263µgRAE	0.63mg	0.66mg	26mg	5.6g	110mg	3.8mg

※摂取エネルギー全体における割合

新米 12月から給食のお米が、新米(香川県産:ヒノヒカリ)になります。炊きたての新米は香りも味も格別です。よく噛んで新米のおいしさを味わってみましょう。