



令和6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	加リー(kcal)	加リー(kcal)	おもなざいりょう					
		タンパク(g)	タンパク(g)	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)	
		小学校中学年	中学校						
2 (月)	ごはん とうふのみそしる さばのしおやき ひじきのサラダ (わふうドレッシング) 牛乳 ゆずゼリー (中のみ)	643	834	とうふ	ほしわかめ	はくさい	にんじん	こめ	さつまいも
		26.8	33.9	あかみそ	しろみそ	ホールコーン	えだまめ	わふうドレッシング	ゆずゼリー (中のみ)
3 (火)	アップルパン かなんやさいのポトフ ピリカラポーク (トウバンジャン) ベーコンポテト はっこうにゅう (プレーン)	575	750	とりにく	とりがらスープ	だいこん	キャベツ	アップルパン	でんぷん
		27.3	34.8	ぶたにく	ベーコン	にんじん	たまねぎ	こめでんぷん	じゃがいも
4 (水)	さんしょくライス とりつくねとたまごのスープ あつあげとにらのいためもの 牛乳	662	819	とりにく	とりがらスープ	ホールコーン	えだまめ	こめ	
		28.7	35.2	チキンつくね	けいらん	たまねぎ	にんじん		
5 (木)	ごはん わかめのみそしる とりにくのこめこからあげ はるさめサラダ 牛乳	686	837	とりにく	とりがらスープ	はくさい	たまねぎ	こめ	じゃがいも
		23.9	28.8	あかみそ	しろみそ	あおねぎ	つちしょうが	でんぷん	こめでんぷん
6 (金)	ベビーパン チンゲンサイのクリームスパゲティ ホキのこうそうやき 牛乳 マーマレード	628	783	とりにく	ベーコン	チンゲンサイ	こまつな	ベビーパン	スパゲティ
		32.1	39.1	とりがらスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	バター	こむぎこ
9 (月)	かなんカレー (こめこ) いかにのこめこフライ こまつなとツナのサラダ ヨーグルト	624	787	とりミンチ	あつあげ	たなべだいこん	きんときにんじん	こめ	さといも
		24.9	32.7	けずりぶし	いか	たまねぎ	ごぼう	こめこカレー	でんぷん
10 (火)	コッペパン じゃがいものスープ きのこのグラタン はるさめときゅうりのサラダ 牛乳	609	817	とりにく	とりがらスープ	キャベツ	たまねぎ	コッペパン	じゃがいも
		28.8	37.4	ぶたミンチ	ひきわりだいず	にんじん	だいこん	マカロニ	はるさめ
11 (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 あじのソースふうみこめこあげ 牛乳	649	806	ぶたにく	うすあげ	てんのうじかぶら	かぶ	こめ	さつまいも
		28.5	35.2	あかみそ	しろみそ	にんじん	かぶのは	ごま	さけかす
12 (木)	ごはん はるさめスープ ぶたにくのこめこからあげ ナタデココフルーツ (みかんかん・みかんゼリー) 牛乳 あじつきじゃこ (中のみ)	663	808	ベーコン	とりがらスープ	はくさい	たまねぎ	こめ	はるさめ
		25.7	33.0	ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし	にんじん	でんぷん	こめでんぷん
13 (金)	ごはん うまに かなんはくさいのゆずあえ てづくりげんきふりかけ (ちりめんじゃこ・ごま) 牛乳	624	774	とりにく	あつあげ	だいこん	たまねぎ	こめ	じゃがいも
		24.6	30.7	ごぼうてん	けずりぶし	はくさい	みずな	ごま	
16 (月)	チキンライス たなべだいこんのスープ もみのきハンバーグ (たまご・にゅう・こむぎなし) てりやきソース ミニはっこうにゅう クリスマスケーキ (たまご・にゅう・こむぎあり)	676	816	とりにく	とりがらスープ	たまねぎ	にんじん	こめ	でんぷん
		25.4	30.8	ベーコン	フランクフルト	ぶなしめじ	カレーこ	クリスマスケーキ	
17 (火)	ごはん かなんやさいのおつゆ あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのいために 牛乳 ミニぶどうゼリー	604	744	とりにく	ちらしかまぼこ	はくさい	こまつな	こめ	さといも
		29.8	35.2	けずりぶし	あかうお	えのきたけ	レモンかじゅう	ミニぶどうゼリー	

※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。 ※魚介類等にあ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る。
 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	町内産	たなべだいこん	町内産	きんときにんじん	町内産
	あおねぎ	町内産	はくさい	町内産	みずな	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	徳島県
	きゅうり	宮崎県	ごぼう	北海道	つちしょうが	高知県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県	にら	高知県	にんじん	北海道
	にんにく	青森県	しろねぎ	長野県	パセリ	香川県	もやし	岐阜県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あじ	オーストラリア
	あかうお	アメリカ	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	オーストラリア	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県		

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	636kcal	※17%27g	※28%20g	2.4g	360mg	3.9mg	180µgRAE	0.45mg	0.51mg	22mg	4.2g	85mg	3.2mg
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	803kcal	※16%33g	※27%24g	3.3g	411mg	5.3mg	219µgRAE	0.60mg	0.60mg	46mg	6.1g	109mg	4.0mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう



新米の季節です

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。


