



12月

こんだてよていひょう



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (かのもことになるもの)		栄養価			
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1	金	ごはん	ささみレモンフライ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ ドライブルー	豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ えのきたけ ブルー	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	789 kcal	34.2 g	20.1 g	1.6 g
4	月	あおな ごはん	いわしのうめに じゃがいものごもくに すいとんじる  和食の日	鶏肉 油揚げ なると いわし	牛乳	にんじん さやいんげん あおな	干しいたけ ★だいこん ★はくさい ★ねぎ ごぼう	★米 じゃがいも 三温糖 小麦粉	米油	793 kcal	30.3 g	19.2 g	2.8 g
5	火	ごはん	オムレツのミートソースがけ ごまつなとツナのあえもの なめこじる	豚肉 卵 ツナ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★ごまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし ★だいこん なめこ ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	716 kcal	27.7 g	19.0 g	3.0 g
6	水	ごはん	ソースカツ ごぼうサラダ コンソメスープ プリン 古川黎明中学校 リクエスト給食	豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう ★きゅうり とうもろこし ★キャベツ たまねぎ	★米 パン粉 三温糖 じゃがいも プリン 小麦粉	大豆油 マヨネーズ ごま	871 kcal	28.4 g	31.6 g	1.7 g
7	木	ごはん	あかうおのてりやき ひじきとむきまめのものに さつまじる  みかん	赤魚 油揚げ さつま揚げ ★みそ 豆腐	牛乳 煮干し ひじき	にんじん さやいんげん	えだまめ ★だいこん ★ねぎ みかん	★米 三温糖 さつまいも	米油	795 kcal	36.2 g	20.4 g	2.6 g
8	金	むぎごはん	ハヤシライス だいこんサラダ ヨーグルト	ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト	★だいこん ★きゅうり グリーンピース たまねぎ	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 ハヤシルウ なまクリーム	866 kcal	30.8 g	22.9 g	2.8 g
11	月	ごはん	とりにくのあますソースがけ すきごんぶとキャベツのものに にらたまじる	鶏肉 さつま揚げ 卵 ★豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ★にら	★キャベツ えのきたけ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油 米油	752 kcal	34.9 g	21.3 g	2.4 g
12	火	むぎごはん	あげぎょうざ(2こ) やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ★にら	もやし きゅうり きくらげ たけのこ ★ねぎ しょうが	★米 麦 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま ごま油	859 kcal	30.1 g	32.7 g	3.3 g
13	水	ゆきむすび ごはん	とりにくのみそやき だいこんのそぼろに あぶらごのみそする りんご 特別栽培米の日	鶏肉 ★みそ 豚肉 ★豆腐	牛乳 煮干し	にんじん さやえんどう ★ごまつな	★だいこん しょうが ★はくさい りんご	★ゆきむすび 三温糖 かたくり粉 じゃがいも あぶらご	ごま油	736 kcal	34.5 g	16.7 g	2.7 g
14	木	こめこ フォカッ チャ	チーズハンバーグ グリーンサラダ クリームシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	★キャベツ ★きゅうり たまねぎ グリーンピース とうもろこし	★米 小麦 三温糖 じゃがいも	ドレッシング 米油 シチュールウ	737 kcal	34.5 g	31.0 g	3.3 g
15	金	ごはん	かつおのかりんとあげ ごもくきんぴら みやぎのめくみたっぶりじる 	かつお 豚肉 ★大豆 鶏肉 ★油揚げ ★豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう ★だいこん ★はくさい ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 黒糖	大豆油 ごま ごま油 米油	777 kcal	32.1 g	20.9 g	2.3 g
18	月	ごはん	さばのみそに にくじゃが とうふのみそする 	さば 豚肉 豆腐 ★みそ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが えのきたけ ★だいこん	★米 じゃがいも 三温糖	米油	853 kcal	38.3 g	26.7 g	3.0 g
19	火	むぎごはん	ちゅうかはん にくシューマイ(2こ) フルーツヨーグルトあえ	鶏肉 豚肉 いか えび うすら卵	牛乳 ★ヨーグルト	にんじん ★チンゲンサイ	みかん 黄桃 パイン バナナ レモン しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ ★はくさい	★米 麦 グラニュー糖 かたくり粉	ごま油 なまクリーム	863 kcal	35.7 g	21.5 g	2.9 g
20	水	むぎごはん	ほっけのしおやき きりぼしだいこんとキャベツの とんじる  かみかみメニュー	ほっけ 油揚げ 豚肉 ★みそ 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 キャベツ 干しいたけ ★ねぎ ごぼう ★はくさい みかん ★だいこん	★米 麦 三温糖 じゃがいも	米油	738 kcal	32.1 g	21.5 g	2.2 g
21	木	えびピラフ	クリスマスチキン イタリアンサラダ  ふゆやさいのポトフ セレクトケーキ(いちご/チョコ)	えび 鶏肉 ベーコン ハム ウィンナー	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ★はくさい マッシュルーム ★キャベツ ★きゅうり ★だいこん	★米 じゃがいも かたくり粉 ケーキ	バター 大豆油 ドレッシング	いちご チョコ 708 709 24.9 25.2 25.1 28.5 1.7 1.7			
22	金	ごはん	すどり やさいのごまふうみサラダ たまごスープ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー ★チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ ★きゅうり えのきたけ ★ねぎ ★キャベツ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 米油 ドレッシング	803 kcal	30.6 g	27.0 g	2.3 g



毎日牛乳が つきます。
魚の小骨に注意して食べましょう。



*献立は材料の都合により変更する場合があります。
★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



給食費口座振替日の
お知らせ

8期 1月4日(木)
残高のご確認をお願い致します。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材～

米・麦・牛乳・パン・みそ・しょうゆ・豆腐・油あげ・大豆・豚肉・鶏肉・たまご・わかめ・ヨーグルト・
えのきたけ・なめこ・チンゲンサイ・小松菜・はくさい・だいこん・にら・ねぎ・キャベツ・きゅうり・パセリ

