



12月 こんだてよてい表



令和3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 | 献立名 | | 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 (力のもとになるもの) | | 栄養価 | |
|----|----|------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー | たんぱく質 |
| | | 主食 | おかず | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 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 | 水 | わかめごはん | 春巻 チンジャオロースー ごまキムチ汁 お米のムース | 古川黎明中学校 リクエスト給食 | 豚肉 豆腐 ★みそ | 牛乳 わかめ | ピーマン パプリカ ★にら ★にんじん | たけのこ ★だいこん ★はくさい ★ねぎ きくらげ しいたけ | ★米 三温糖 かたくり粉 お米のムース | 大豆油 ごま油 ごま | 697 kcal 27.1 g 23.8 g 2.1 g |
| 2 | 木 | ごはん | 鶏肉のごまみそ焼き ごぼうサラダ にらたま汁 | | 鶏肉 みそ ハム 卵 豆腐 | 牛乳 | ★にんじん ★にら | ごぼう きゅうり とうもろこし | ★米 三温糖 かたくり粉 | ごま マヨネーズ | 641 kcal 29.6 g 24.5 g 2.4 g |
| 3 | 金 | 麦ごはん | さば和風カレー煮 すき昆布の煮もの すいとん汁 りんご | 和食の日 | さば さつま揚げ 油揚げ なると | 牛乳 こんぶ | ★にんじん ピーマン | だいずもやし ★だいこん ★はくさい ★ねぎ ごぼう りんご | ★米 麦 三温糖 すいとん | 米油 | 696 kcal 25.4 g 23.4 g 2.3 g |
| 6 | 月 | ゆきむすび ごはん | 鶏肉のみそ風味揚げ もやしとツナの和えもの じゃがいもと豆腐のみそ汁 | 特別栽培米の日 | 鶏肉 ★みそ まぐろ水煮 ★油揚げ ★豆腐 | 牛乳 煮干し | ★ほうれん草 | もやし ★だいこん ★ねぎ | ★米 三温糖 じゃがいも | 大豆油 ごま油 | 624 kcal 26.7 g 22.5 g 2.6 g |
| 7 | 火 | 麦ごはん | キャベツとブロッコリーのサラダ ハヤシライス ミニぶどうゼリー | | ★豚肉 | 牛乳 | ブロッコリー ★にんじん トマト | きゅうり ★キャベツ 玉ねぎ グリーンピース | ★米 麦 じゃがいも ぶどうゼリー | 米油 ドレッシング ハヤシルウ 生クリーム | 728 kcal 21.6 g 19.9 g 2.7 g |
| 8 | 水 | ごはん | さばの塩焼き 肉じゃが わかめと白菜のみそ汁 | | さば 豚肉 油揚げ ★みそ | 牛乳 煮干し わかめ | ★にんじん | グリーンピース 玉ねぎ しょうが ★はくさい えのきだけ | ★米 じゃがいも 三温糖 | 米油 | 631 kcal 33.1 g 21.8 g 2.5 g |
| 9 | 木 | ツイスト パン | タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ | | 鶏肉 ハム ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | ★にんじん パセリ ブロッコリー | きゅうり ★キャベツ 玉ねぎ とうもろこし | ツイストパン 三温糖 マカロニ じゃがいも | マヨネーズ | 616 kcal 28.1 g 25.8 g 2.5 g |
| 10 | 金 | ごはん | 鶏肉のから揚げ 大根サラダ かきたま汁 ミニアゼロゼリー | | 鶏肉 まぐろ水煮 卵 なると 豆腐 | 牛乳 | ★にんじん チンゲンサイ | ★だいこん きゅうり | ★米 かたくり粉 アゼロゼリー | 大豆油 ドレッシング | 622 kcal 30.7 g 18.8 g 2.3 g |
| 13 | 月 | ごはん | 揚げぎょうざ(2個) ナムル マーボー豆腐 | | ★豚肉 ★豆腐 | 牛乳 | ★ほうれん草 ★にんじん ★にら | だいずもやし たけのこ ★ねぎ しょうが キャベツ ほししいたけ | ★米 小麦粉 三温糖 かたくり粉 | 大豆油 ごま油 ごま | 674 kcal 25.2 g 25.8 g 2.5 g |
| 14 | 火 | ごはん | 鶏肉の照り焼き キャベツのカレー炒め あぶらふのみそ汁 味付けのり | | 鶏肉 ★豚肉 ★豆腐 ★みそ | 牛乳 煮干し のり | ピーマン ★にんじん | ★キャベツ 玉ねぎ ★はくさい ★だいこん ★ねぎ | ★米 あぶらふ | 米油 | 546 kcal 30.1 g 15.4 g 2.3 g |
| 15 | 水 | 麦ごはん | かつおの揚げ煮 ごっつおーペろサラダ なめこ汁 | かみかみメニュー | かつお ハム ★豆腐 ★みそ | 牛乳 チーズ 煮干し | ★にんじん | きゅうり とうもろこし ★なめこ ★だいこん ★ねぎ | ★米 麦 かたくり粉 三温糖 ★ごっつおーめん | 大豆油 ドレッシング | 637 kcal 30.2 g 19.3 g 2.4 g |
| 16 | 木 | 米粉 フォカッ チャ | オムレツのミートソース コールスローサラダ 白菜と鶏肉のクリーム煮 | | 卵 ★豚肉 ハム 鶏肉 | 牛乳 | ★にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム ★キャベツ きゅうり とうもろこし ★はくさい スッキーニ | 米粉フォカッチャ 三温糖 じゃがいも | 米油 ドレッシング シチュールウ | 594 kcal 27.4 g 26.3 g 3.2 g |
| 17 | 金 | ごはん | さんまの甘露煮 じゃがいもの五目煮 米粉ワントン汁 ヨーグルト | | さんま 鶏肉 さつま揚げ ★豚肉 ★みそ | 牛乳 ヨーグルト | ★にんじん さやいんげん | 干しいたけ ★はくさい ★ねぎ | ★米 じゃがいも 三温糖 米粉ワントン | 米油 ごま | 672 kcal 28.2 g 18.9 g 2.7 g |
| 20 | 月 | ごはん | 照り焼きハンバーグ ほうれん草のミモザ和え けんちん汁 | | 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ | 牛乳 | ★ほうれん草 ★にんじん | もやし ★だいこん ★ねぎ ごぼう 玉ねぎ | ★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも | ごま油 | 654 kcal 24.1 g 22.1 g 1.6 g |
| 21 | 火 | ごはん | 肉じゃがロック 豚肉と大根の煮もの とりだんご汁 みかん | | 豚肉 鶏肉 ★みそ | 牛乳 | さやいんげん ★にんじん | ★だいこん しょうが ★はくさい 玉ねぎ ★ねぎ ごぼう ぶなしめじ みかん | ★米 三温糖 じゃがいも はるさめ | 大豆油 ごま油 | 721 kcal 22.6 g 24.2 g 2.6 g |
| 22 | 水 | ピラフ | クリスピーチキン カラフルサラダ 冬野菜のポトフ クリスマスチョコケーキ | クリスマスメニュー | 鶏肉 えび ベーコン ウィンナー | 牛乳 | ★にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ | 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム ★キャベツ ★だいこん きゅうり ★はくさい | ★米 三温糖 じゃがいも チョコケーキ | 大豆油 バター ドレッシング | 723 kcal 23.6 g 31.4 g 1.4 g |
| 23 | 木 | 麦ごはん | 中華飯 ショウロンポウ(1個) ばんさんすう | | 豚肉 えび いか うすらの卵 ハム | 牛乳 わかめ | ★にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ たけのこ ★はくさい キャベツ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし | ★米 麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ | 米油 ごま油 | 699 kcal 28.7 g 18.7 g 2.8 g |



毎日牛乳がつかます。



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。



～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材の産地～

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・にんじん・ほうれん草・きゅうり・干しいたけ・鶏肉・油揚げ・大豆・ごっつおーめん・豚肉・はくさい・だいこん・えのきだけ・にら・ねぎ・ヨーグルト・キャベツ・わかめ・米粉ワントン・なめこ・しめじ・チンゲンサイ



給食費口座振替日のお知らせ

8期 1月4日(火)

残高のご確認をお願い致します。