12月 献立予定表

令和3年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立岩出山中学校＞

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	赤の食品（からだをつくるもとになるもの） 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品（力のもとになるもの） 5群 穀類・いも類・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
1	水	わかめごはん	春巻 チンジャオロースー　古川黎明中学校リクエスト給食 ごまキムチ汁 お米のムース	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	844 kcal 31.5 g 26.3 g 2.6 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	801 kcal 34.9 g 28.3 g 2.7 g
3	金	麦ごはん	さば和風カレー煮　和食の日 すき昆布の煮もの すいとん汁 りんご	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	872 kcal 31.0 g 28.5 g 2.9 g
6	月	ゆきむすびごはん	鶏肉のみそ風味揚げ　特別栽培米の日 もやしとツナの和えもの じゃがいもと豆腐のみそ汁	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	778 kcal 31.5 g 25.6 g 3.0 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	821 kcal 24.4 g 22.2 g 3.1 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	788 kcal 39.6 g 25.0 g 2.9 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	763 kcal 33.8 g 30.7 g 3.1 g
10	金	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根サラダ かきたま汁 ミニアセロラゼリー	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 アセロラゼリー	大豆油 ドレッシング	777 kcal 36.1 g 21.3 g 2.6 g
13	月	ごはん	揚げぎょうざ（3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　干ししいたけ	★米 小麦粉 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油 ごま	865 kcal 30.6 g 31.1 g 2.9 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	685 kcal 35.3 g 17.1 g 2.8 g
15	水	麦ごはん	かつおの揚げ煮　かみかみメニュー ごっつおーぺろサラダ なめこ汁	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	796 kcal 36.2 g 21.8 g 3.1 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	754 kcal 33.9 g 32.4 g 4.2 g
17	金	ごはん	さんまの甘露煮 じゃがいもの五目煮 米粉ワンタン汁 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	干ししいたけ ★はくさい ★ねぎ	★米 じゃがいも 三温糖 米粉ワンタン	米油 ごま	863 kcal 35.1 g 21.8 g 3.5 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	793 kcal 27.2 g 23.3 g 1.9 g
21	火	ごはん	肉じゃがコロッケ 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	868 kcal 26.3 g 26.9 g 3.0 g
22	水	ピラフ	クリスピーチキン　クリスマスメニュー 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	鶏肉 えび ベーコン ウインナー	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	911 kcal 29.1 g 36.3 g 1.8 g
23	木	給食なし								

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。

～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・米粉ワンタン・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。