



12月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター マザーズキッチンだじり

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)			給食のない 手帳
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの骨子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)			
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 (g)			
				魚介・肉 卵・大豆 大豆食品	乳類・藻類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類・いも類・ 砂糖類	油脂類 種実類	幼	小	中	
2	月	ご飯	かぼちゃコロッケ 野菜のごま和え すき焼き風煮 こんぶふりかけ	ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん しゅんぎく	キャベツ もやし はくさい えのきだけ	米 コロッケ 砂糖 こんにゃく	大豆油 ごま 米油	523 18.6 18.2 1.6	607 21.6 19.6 1.9	744 25.7 21.2 2.3	
3	火	ひじき ご飯	五目厚焼きたまご 肉じゃが なめこのみそ汁	たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油	460 20.8 14.4 2.7	549 24.0 15.4 3.8	705 29.5 17.3 4.3	
4	水	麦ご飯	マーボー丼の具 切干大根のオイスターソース炒め オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ 切干大根 もやし オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	490 20.4 14.2 1.7	601 24.7 16.1 2.2	763 30.1 18.6 2.7	
5	木	ご飯	鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ ABCマカロニスープ レモンタルト <small>★田尻小学校★ リクエストメニュー 大崎市産有機米の日</small>	鶏肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 マカロニ レモンタルト	大豆油 米油	557 21.5 21.1 1.8	652 23.5 23.8 2.1	813 28.6 26.9 2.7	
6	金	ご飯	豚肉のオニオンソースがけ 野菜の昆布和え 五目汁	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 塩昆布	こまつな つぼみ菜 にんじん	たまねぎ りんご もやし キャベツ はくさい しいたけ	米 砂糖	ごま ごま油 米油	446 20.7 17.9 1.3	549 24.9 20.6 1.9	702 30.5 23.1 2.1	大貴小 大貴小
9	月	ご飯	油ふ井の具 ひじきのサラダ さつま汁	鶏肉 たまご ハム 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん	米 砂糖 油ふ さつま芋	米油 ごま油	444 18.9 14.3 1.8	552 23.0 16.6 2.5	717 28.1 19.3 3.0	
10	火	麦ご飯	冬野菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい りんご れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも マカロニ	米油 カレールウ ドレッシング	591 19.3 21.4 2.0	735 22.9 25.3 2.5	955 28.4 30.5 3.0	
11	水	ご飯	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ すき昆布のピリ辛炒め コーンたまごスープ	豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆 たまご ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし とうもろこし クリームコーン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	479 21.9 17.7 2.0	569 25.1 19.6 2.7	733 30.2 22.7 3.1	大貴幼
12	木	米粉 フォカッチャ	チキンチャップ ブロッコリーとパプリカのソテー ポトフ 鉄カルシウムウエハース (中学校のみ)	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ	米粉フォカッチャ 片栗粉 砂糖 じゃがいも 鉄カルシウムウエハース	大豆油 米油	474 18.2 18.2 2.6	572 31.5 21.3 3.5	743 29.0 36.3 4.5	田尻幼
13	金	ご飯	いわしのみそ煮 大根と豚肉の煮物 春雨スープ みかん	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ねぎ 干ししいたけ みかん	米 砂糖 春雨	ごま油	491 19.9 16.2 2.1	566 21.9 16.9 2.5	722 26.8 19.8 3.1	大貴幼
16	月	ご飯	テジブルコギ ナムル 米粉めんのスープ 手巻きのり・ミニヨーグルトゼリー	豚肉 たまご ベーコン あさり	牛乳 手巻きのり	赤パプリカ にら こまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい ねぎ	米 砂糖 米粉めん	米油 ごま ごま油 ミニヨーグルトゼリー	475 21.9 18.0 1.9	581 26.1 26.4 2.7	744 31.8 21.4 3.5	大貴幼
17	火	ゆきむすび ご飯	さばのピリ辛焼き 厚揚げのみそ煮 ひきなのすまし汁 りんご	さば 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ だいこん ごぼう ねぎ しめじ りんご	米 砂糖 片栗粉	米油	471 23.0 15.6 2.2	560 25.8 17.7 2.5	715 31.6 20.5 3.1	
18	水	ご飯	ささみフライ・バックソース わかめと大豆の和風サラダ えのきだけのみそ汁	ささみフライ 大豆 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり もやし えのきだけ だいこん ねぎ	米	大豆油 ドレッシング	466 23.5 24.4 1.8	542 25.6 28.3 2.4	695 31.1 33.9 2.7	
19	木	コーン ピラフ	もみの木ハンバーグ・バックケチャップ カラフルサラダ オニオンたまごスープ クリスマスケーキ <small>★クリスマス★ メニュー</small>	ベーコン ハンバーグ ツナ たまご	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 ケーキ	米油 ドレッシング	571 20.8 25.3 2.4	657 23.2 27.4 3.2	834 29.1 32.2 3.9	
20	金	古代米 ご飯	あじのゆずみそ焼き かぼちゃとさつま芋の甘がらめ のっぺい汁 ごま塩・ゆずゼリー	あじ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	れんこん だいこん ねぎ しいたけ	米 古代米 さつま芋 砂糖 片栗粉 さといも ゆずゼリー	大豆油 ごま	517 20.9 17.1 1.7	640 23.3 19.4 1.9	811 28.1 22.5 2.3	
23	月	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き やみつきつねサラダ 油ふ汁	鶏肉 みそ 油揚げ 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	米 砂糖 油ふ	ごま 米油	486 25.0 18.5 2.1	603 23.9 21.8 2.7	762 34.7 25.1 3.5	田尻幼 大貴幼 田尻中

○12月の地場産食材○

米粉めん・蒸し大豆・ベーコン・ハム・ウィンナー・
ほうれん草・白菜・大根・ねぎ・生椎茸・干し椎茸・
つぼみ菜・さつま芋・豆腐・厚揚げ・みそ・しょうゆ



◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日のお知らせ

8期 1月6日(月)