

12月 予定献立表

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
								エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
2月	2	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		610 kcal	865 kcal
		じゃがぶたキムチ		じゃがいも,さとう,サラダ油	ぶた肉	たまねぎ,糸コンニャク,キムチ,にら,にんじん	みりん,しょうゆ,さけ	23.5 g	34.7 g
		かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	海そうミックス,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,食塩	16.0 g	26.1 g
		ヨーグルト			ヨーグルト			2.0 g	2.7 g
3月	3	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		692 kcal	813 kcal
		さぼのしょうがやき		さとう	さば	しょうが	食塩,みりん,しょうゆ	33.3 g	37.3 g
		しらあえ		さとう,ごま	とうふ	こまつな,にんじん,糸コンニャク	しょうゆ	22.4 g	24.6 g
		とんじる		さといも	ぶた肉,あぶらあげ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干	2.9 g	3.6 g
		みかん				みかん			
4月	4	ガーリックチャーハン	○	精白米,サラダ油	牛乳/たまご	強化米,たまねぎ,グリルピース,にんじん,にんにく	しょうゆ,やきぶた,食塩,中華だし,こしょう	549 kcal	699 kcal
		にらまんじゅう					高知にらまんじゅう	18.2 g	23.2 g
		ちゅうかサラダ		ごま油,さとう	チキンハム	コーン,きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ゆず酢,食塩,酢	16.4 g	19.7 g
		フルーツポンチ		アガー・カクテル,あわせるゼリー (マスカット),サイダーゼリー		みかん(缶),もも(缶),パイン(缶),ナタデココ	サイダー	2.1 g	2.9 g
5月	5	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		611 kcal	744 kcal
		ちくわのカレーあげ		薄力粉,かたくり粉,なたね油	ちくわ		カレー粉,食塩	23.6 g	27.1 g
		キャベツのとさゆずあえ		さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,食塩	16.5 g	18.8 g
		きりぼしだいごんのにもの		サラダ油,さとう	とりにく,あぶらあげ	干だいごん,にんじん,干しいたけ,いんげん	しいたけだし,みりん,さけ,しょうゆ,しょうゆ,食塩	2.7 g	3.4 g
6月	6	わかめごはん	○	精白米	牛乳/たきこみわかめ	強化米		778 kcal	943 kcal
		チーズハンバーグ		パン粉,サラダ油	とりミンチ,ぶたミンチ,たまご,チーズ,ｽﾏｲﾙｸﾞ	たまねぎ,にんじん,すりおろしりんご	食塩,こしょう,クスターソース,トマトケチャップ	27.7 g	33.9 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごま油,ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ	29.8 g	34.3 g
		ABCスーフ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,トマトケチャップ	3.0 g	3.8 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト					
9月	9	コーンピラフ	○	精白米	牛乳		コーンピラフ	610 kcal	728 kcal
		ビーフシチューコロッケ		なたね油,ビーフシチューコロッケ				18.0 g	20.8 g
		コールスローサラダ				キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	コールスロードレッシング	21.3 g	24.0 g
		やさいたっぷりはるさめスープ【朝コン】		はるさめ	たまご	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,長ねぎ,レタス	コンソメ,食塩,こしょう,しょうゆ	3.0 g	3.8 g
10月	10	げんまいごはん	○	精白米,玄米	牛乳	強化米		616 kcal	743 kcal
		シイラのマヨネーズやき		ノンエッグマヨネーズ	しいら	たまねぎ,にんじん,ねぎ	食塩,こしょう,さけ	30.1 g	33.2 g
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいごん	酢,しょうゆ,食塩	19.1 g	22.1 g
		さつまいものみそ汁		さつまいも	とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ,こんぶ	だいごん,にんじん,ねぎ	削り節	2.5 g	3.1 g
11月	11	ミレービスケット	○	ミレービスケット					
		スパイスカレーライス		精白米,強化麦,サラダ油	牛乳/ぶたミンチ,牛ミンチ	強化米,たまねぎ,にんじん,トマト缶,にんにく,しょうが	スパイス,食塩,赤ワイン,イタリアンカレー粉,クスターソース	684 kcal	836 kcal
		フロッコリーサラダ		サラダ油	ツナ	フロッコリー,キャベツ,コーン	食塩,こしょう,酢	23.3 g	28.3 g
		アセロラゼリー		アセロラゼリー				26.2 g	31.7 g
12月	12	マーマレード	○					2.5 g	3.2 g
		マーボーどん		精白米,なたね油,さとう,かたくり粉	牛乳/ぶたミンチ,赤みそ,とうふ	強化米,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	食塩,こしょう,ちゅうかあげ,さけ,しょうゆ	679 kcal	814 kcal
		もやしのナムル		ごま,さとう,ごま油	チキンハム,わかめ	もやし,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,食塩	25.2 g	30.3 g
		バナナ				バナナ		18.0 g	21.2 g
13月	13	キムチチャーハン	○	精白米,強化麦,サラダ油,ごま	牛乳/ぶた肉	強化米,にんじん,キムチ,青ピーマン	さけ,食塩,トウバンジャン,しょうゆ	763 kcal	949 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		食塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	31.6 g	40.4 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,きざみ昆布,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	食塩,こしょう,酢,しょうゆ	35.2 g	43.5 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,コーン,ねぎ	食塩,しょうゆ,コンソメ	4.0 g	5.2 g
16月	16	クレープ (ブルーベリー)	○	クレープ (ブルーベリー)					
		かつおめし		精白米,さとう	牛乳/かつお	強化米,しょうが	しょうゆ,さけ,	638 kcal	777 kcal
		あげだしとうふ		かたくり粉,なたね油	とうふ,かつお節	しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,煮干	29.3 g	34.8 g
		ほしだいごとひじきのサラダ		さとう,ごま油	糸かまぼこ,ひじき	干だいごん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,酢	18.5 g	21.0 g
17月	17	ふゆやさいのみそじる	○		むしかまぼこ,油揚げ,わかめ,みそ	はくさい,かぶ,干しいたけ,えのきたけ,ねぎ	だしこんぶ,削り節	4.5 g	5.9 g
		セルフおにぎり		精白米	牛乳/おむすびのり	強化米		671 kcal	781 kcal
		あおさのふわとろだしまきたまご【朝コン】		さとう,ごま油	たまご,あおさのり		食塩,こしょう,削り節,みりん,しょうゆ	25.5 g	29.8 g
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	食塩,こしょう,酢	22.7 g	26.9 g
18月	18	色とりりピーマンいため【朝コン】	○	じゃがいも,さとう,サラダ油	ポークウィンナー	青ピーマン,赤ピーマン,もやし	食塩,こしょう	2.8 g	3.4 g
		ピーチゼリー		ピーチゼリー					
		牛ぞろどん		精白米,強化麦,サラダ油,さとう	牛乳/牛ミンチ	強化米,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,グリルピース	しょうゆ,みりん	612 kcal	749 kcal
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	24.3 g	29.7 g
19月	19	りんご	○			りんご		18.6 g	21.8 g
								1.5 g	1.9 g
		ガーリックパセリライス		精白米,サラダ油	牛乳	強化米,にんにく,パセリ	ターメリック,コンソメ,食塩	626 kcal	769 kcal
		はくさいのクリームシチュー		さつまいも,サラダ油	とり肉,ベーコン,牛乳,チーズ	はくさい,たまねぎ,にんじん	食塩,こしょう,ホワイトルウ	23.3 g	28.2 g
20月	20	やさいのとさぶじゃかんマーメイドあえ	○	ぶしゅかんマーメイド,さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ぶしゅかん酢,しょうゆ,食塩	17.9 g	21.3 g
		みかん				みかん		2.9 g	3.8 g
		ごはん		精白米	牛乳	強化米		630 kcal	770 kcal
		きびなごのゆずフライ		かたくり粉,なたね油,さとう	きびなご	ねぎ	食塩,こしょう,しょうゆ,ゆず酢	25.8 g	31.4 g
23月	23	ひじきのごまマヨネーズ	○	ノンエッグマヨネーズ,さとう,すりごま	ひじき,ほくしささみ	きゅうり,コーン	酢,しょうゆ	18.6 g	21.9 g
		かぼちゃのみそじる			油揚げ,こんぶ,みそ	かぼちゃ,こまつな,ぶなしめじ,ねぎ	削り節	2.7 g	3.3 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー					
		ごはん		精白米	牛乳	強化米		655 kcal	808 kcal
24月	24	あつあげの肉みそいため	○	サラダ油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶたミンチ,赤みそ	こんにゃく,にら,たまねぎ,にんじん	さけ,みりん,しょうゆ	27.3 g	33.4 g
		いぞかあえ		すりごま,さとう	きざみのり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ	22.8 g	27.3 g
		ミニみかんゼリー		ミニみかんゼリー				1.8 g	2.4 g
		ミニコッペパン オレンジジュース		ミニコッペパン オレンジジュース				631 kcal	683 kcal
25月	25	フライドチキン	○	なたね油	ほねなしフライドチキン			15.2 g	16.6 g
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	酢,食塩,こしょう	29.4 g	33.0 g
		わふうミネストローネ		じゃがいも	ベーコン,かつお節	たまねぎ,にんじん,トマト,しょうが,パセリ	しょうゆ,みりん,こしょう	3.4 g	3.9 g
		クリスマスデザート		クリスマスデザート					
25月	25	ビビンバどん	○	精白米,ごま油,さとう	牛乳/牛ミンチ	強化米,こまつな,もやし,にんじん,ゆでせんまい,干しいたけ,コーン,にんにく	さけ,みりん,しょうゆ	693 kcal	851 kcal
		パンパンジーサラダ		さとう,ごま,ごま油	ほくしささみ	きゅうり,もやし	しょうゆ,酢	22.1 g	26.4 g
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				29.5 g	35.7 g
								2.3 g	3.2 g

* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養価													
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レシオール 当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	653	24.9	31%	331	95	3.2	3.1	221	0.42	0.46	30	5.1	2.7
中学生 (2年生)	796	30.0	30%	371	115	3.7	3.9	260	0.52	0.54	32	6.3	3.5

しやまとしやまの無・減農薬食材 四万十市産の無・減農薬食材													
米	さつまいも	きゅうり											
しょうが	ねぎ												
にんじん	だいごん	など											

