



令和2年度

12月 給食献立表

小林中学校



日	曜	献立	材料			熱量 kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
			体を作る	働く力になる	体の調子を整える				
1	火	ご飯 牛乳 さんまみぞれ煮 白菜のピリッと漬け すいとん汁	牛乳 さんまみぞれ煮 鶏肉 油揚げ なた	ご飯 ごま すいとん	はくさい きゅうり にんじん だいこん こまつな	819	27.1	20.5	2.4
2	水	コッペパン スラッピージョー 牛乳 チーズポテト 五目ワンタンスープ ※3年ピザ	牛乳 豚肉 チーズ なた	コッペパン 油 じゃがいも バター ワンタン	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ	821	32.9	28.3	3.27
3	木	そばろ丼 牛乳 きのこ入りけんちん汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 たまごそぼろ 木綿豆腐 ヨーグルト	ご飯 油 ごま油	しょうが 枝豆 しめじ まいたけ なめこ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく はくさい	826	30	23.9	2.51
4	金	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え 筑前煮	牛乳 納豆 もみのり 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 さといも 油	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ さやえんどう	801	31.5	17.3	2.84
7	月	コッペパン 牛乳 ハンバーグ和風ソース ポテトフライ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	コッペパン バター ポテト 油	だいこん にんじん もやし たら たまねぎ キャベツ	779	31.9	32.8	2.1
8	火	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 シシモフライ 切り干し大根の煮つけ とん汁	牛乳 油揚げ 豚肉 シシモフライ 木綿豆腐 味噌	ご飯 油 じゃがいも	切干し大根 にんじん だいこん たまねぎ	827	26.5	23.9	2.14
9	水	コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ れんこんサラダ クリームシチュー	牛乳 ハムチーズピカタ 鶏肉	コッペパン じゃがいも 油 ベシヤメルソース	れんこんサラダ にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ だいこん	824	29.3	33.8	3.01
10	木	【とちぎ地産地消元気アップ:牛肉】 県産牛の牛丼 牛乳 沢煮椀	牛乳 牛肉 豚肉	ご飯	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん しめじ ほうれん草	788	30.3	21.7	2.61
11	金	ご飯 牛乳 八宝菜 小松菜のナムル ねぎまんじゅう	牛乳 いか 豚肉 ねぎ塩まんじゅう	ご飯 油 かたくり粉 ごま油 ごま ラー油	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが こまつな もやし	780	30.2	17.8	2.55
14	月	セルフドック 牛乳 チャンポンメン	牛乳 フロッセンソーセージ 豚肉 ムキエビ なた	コッペパン 油 ちゃんぽん麺	キャベツ にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが みかん	884	37.5	37.0	4.74
15	火	ビビンバ丼 牛乳 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 木綿豆腐	ご飯 油 ごま かたくり粉	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 たけのこ はくさい	802	31.6	24.3	2.94
16	水	コッペパン 牛乳 クリームスパゲティ 大豆のサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ 生クリーム フレッシュミート 水煮大豆	コッペパン スパゲティ バター ベシヤメルソース ドレッシング	たまねぎ 青ピーマン にんじん にんにく きゅうり コーン	862	34.8	32.4	3.14
17	木	【地産地消献立:白菜】 ご飯 牛乳 厚焼き玉子 おひたし すき焼き煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ	ご飯 ごま 油	こまつな もやし にんじん ねぎ こんにゃく たまねぎ はくさい えのきたけ	837	31.4	24	2.5
18	金	ご飯 牛乳 いわし磯辺フライ 五目ひじき どさんこ汁	牛乳 いわし磯辺フライ 油揚げ 牛肉 豚肉 わかめ 味噌 ひじき	ご飯 油 じゃがいも バター	にんじん しらたき もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	856	31.1	24.8	3.07
21	月	ココア揚げパン 牛乳 クリームシチュー カリコリスラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム 味噌 ロースハム チーズ	コッペパン 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん ごぼう たまねぎ さつまいも だいこん きゅうり	804	26.7	28.7	2.87
22	火	ご飯 牛乳 ポークカレー 海草サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス わかめ	ご飯 じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	814	22.8	20.1	3.12
23	水	【とちぎ地産地消元気アップ:水産物】 ご飯 牛乳 鮎甘露煮 キャベツの塩昆布和え さつま汁	牛乳 鮎甘露煮 塩昆布 豚肉 味噌	ご飯 油 ごま油 ごま さつまいも	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	857	29.1	24.6	2.32
24	木	コッペパン 牛乳 チキンオープン焼き イタリアンサラダ ミネストローネスープ ケーキ	牛乳 チキンオープン焼き ベーコン ピンズミックス 粉チーズ	コッペパン ドレッシング バター じゃがいも マカロニ ケーキ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 黄ピーマン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	1061	36.4	44.9	3.57
25	金	ご飯 牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉	ご飯 じゃがいも バター ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく もやし きゅうり	816	23.3	20.6	2.11

12月の給食目標 地場産の食材について理解を深めよう

地産地消とは、「地元生産地元消費」の略です。地域で生産されたものをその地域で消費することを意味しています。地産地消には、新鮮な食材を入手できるというだけでなく、輸送や保存にかかるエネルギー消費を抑えるという利点もあります。地場産物の生産者や流通にかかわる方々と新鮮な食材に感謝の気持ちをもって、おいしくいただきましょう。



※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g、塩分2.5g