



# 2022年 12月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
1	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	えびいかかき揚げ(井たれ) かぶと白菜の塩昆布和え 千切り根菜のみそ汁	いか えび 油揚げ みそ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	ねぎ 玉ねぎ 白菜 きゅうり かぶ キャベツ 大根 しいたけ	ご飯 小麦粉	油	690 812	22.2 25.4	22.1 25.5
2	金	チョコチップパン 牛乳	大豆入りミートソーススパゲッティ コーンサラダ りんご	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり りんご	パン スパゲッティ	ドレッシング オリーブ油	665 820	23.9 29.0	22.2 26.9
5	月	ご飯 牛乳	さばのいしる干し ほうれん草とツナの磯和え とん汁	さば みそ ツナ 豆腐 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり にんにく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 じゃがいも	油 ごま油	675 821	28.3 34.4	24.9 30.0
6	火	キャロットパン 牛乳	ポトフ 花野菜サラダ ヨーグルトピーチ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ カリフラワー コーン 黄桃	パン じゃがいも	ドレッシング	655 790	26.4 31.5	23.6 27.8
7	水	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ トック入りチゲ汁	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ コーン 枝豆 白菜 もやし たけのこ しいたけ しょうが	ご飯 砂糖 トック 春雨	ごま ごま油	646 788	27.1 33.3	18.0 21.2
8	木	ご飯 牛乳	肉じゃがコロッケ 根菜のみそマヨ和え けんちん汁	牛肉 みそ 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ごぼう 白菜 こんにゃく ねぎ しいたけ 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃがいも さいとも パン粉	油 マヨネーズ ごま油	671 782	19.7 22.7	23.3 25.7
9	金	パック麺 牛乳	しょうゆラーメンの汁 野菜のナムル ミニ肉まん	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ たけのこ	中華麺 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま ラー油	633 754	23.8 28.1	17.2 19.3
12	月	ご飯 牛乳	とり肉の南部焼き つぼ漬け和え 里いもとねぎのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 じゃがいも さいとも パン粉	ごま	652 798	28.5 34.7	22.7 27.4
13	火	背割りコッペパン いちごジャム 牛乳	アンサンブルエッグ 小松菜とベーコンのソテー 肉団子入り野菜のスープ	ベーコン ぶた肉 とり肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ もやし しめじ 白菜 えのきたけ しいたけ	パン パン粉 ジャム じゃがいも	油 バター	618 762	26.6 32.5	22.4 26.5
14	水	ご飯 牛乳	かつおかつ 野菜のごま和え 白菜と豆腐のとろみ汁	かつお ぶた肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが もやし 白菜 ねぎ にんにく	ご飯 砂糖 パン粉 片栗粉 小麦粉	油 ごま ごま油	631 760	22.5 26.7	20.0 23.5
15	木	ご飯 牛乳	ポークカレー チーズサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン りんご キャベツ きゅうり オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	663 801	21.3 25.3	19.0 22.5
16	金	百年小麦饅頭 牛乳	冬至うどんの汁 じゃがバタ茶巾 ブロッコリーのツナマヨ和え	ぶた肉 油揚げ ツナ 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	白菜 ねぎ 大根 しいたけ グリーンピース	うどん 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま マヨネーズ 油 バター	678 827	30.7 37.7	21.6 25.4
19	月	ご飯 牛乳	冬野菜のみそ炒め 白菜とじゃこのサラダ 玉子ともずくのスープ	厚揚げ 卵 ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 じゃこ もずく	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 たけのこ きゅうり 大根 ねぎ コーン	ご飯 片栗粉 砂糖	油 ごま ドレッシング	615 758	25.0 30.9	19.5 23.5
20	火	はちみつパン 牛乳	ハンバーグマッシュルームソース いろどりサラダ りぼん型マカロニスープ	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ 小松菜 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 白菜	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	630 778	26.8 32.9	25.6 30.7
21	水	ご飯 発酵乳	いわしのしょうが煮 筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁	いわし とり肉 厚揚げ 油揚げ みそ	発酵乳	にんじん いんげん	しょうが ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 白菜 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 さいとも	油	640 796	27.3 33.7	15.9 20.9
22	木	ご飯 クリスマスデザート 牛乳	コーンとハムのピラフの具 タンドリーチキン コンソメスープ	ハム とり肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく しょうが 白菜 いちご	ご飯 じゃがいも	バター 油	689 814	33.7 39.1	17.5 18.9

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校  
下段：中学校

## お知らせ

①3学期の給食は、始業式1月11日(水)から始まります。

給食 着や箸を忘れずに持ってきてください!

②給食費の口座振替のお知らせ

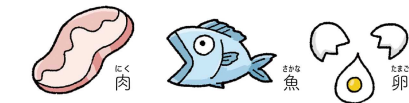
12月の振替日は、12月15日(木)です。  
よろしくお祈りします。

## かぜをひいた時にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗  
力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる  
「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタ  
ミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



炭水化物を多く含む食品

