

令和4年度12月分学校給食献立予定表（小学校）

五島市立富江学校給食センター
(Tel 86-1200)



日付	献立名	主なはたらきと材料名						エネルギーkcal
		血や肉のもとになる(赤)		体の調子をとどめる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		
		肉・魚・たまご・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・くだもの・きのこ	こく・たんぱく質・ビタミン	脂質	
1	木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのカレー焼き 白菜のサラダ	とり肉 あつあげ さば	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さといも じゃがいも てん粉	622 27.4 1.9
2	金	麦ごはん チンゲンサイと卵のスープ ユーリンチー 三色ナムル	さつまあげ 卵 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ しょうが にんにく	こめ おぎ でん粉 でん粉 さとう さとう	608 26.3 2.3
5	月	とりめし 牛乳 和風春雨汁 白花豆コロケ ごまドレッシングサラダ	とり肉 うすあげ ぶた肉 さつまあげ しろはなまめ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ きくらげ たまねぎ	こめ さとう はるさめ こむぎこ パンこ	628 26.3 2.8
6	火	麦ごはん 牛乳 豚汁 あじのマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま酢和え	ぶた肉 うすあげ とうふ あじ	牛乳	にんじん ねぎ パセリ	だいこん ごぼう こんにやく	こめ おぎ さつまいも	690 25.4 2.1
7	水	親子丼(麦ごはん) 牛乳 さつまいもと小魚の揚げ煮 野菜のごま和え	とり肉 卵	牛乳 にぼし	にんじん	たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	こめ おぎ さとう でん粉 さつまいも さとう 水あめ さとう	671 28.6 2.4
8	木	麦ごはん 牛乳 チーズ ビーフンスープ 上対馬とんちゃん れんこんの中華和え	とり肉 かまぼこ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい どうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく ほうれんそう	こめ おぎ ビーフン さとう さとう	639 29.2 2.6
9	金	なかよしカレー(麦ごはん) 牛乳 ごぼうサラダ 手作りみかんゼリー	牛肉 ぶた肉 とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく りんご	こめ おぎ じゃがいも さとう ゼリーのもと さとう	726 22.1 2.5
12	月	麦ごはん 牛乳 やきのり 白玉汁 肉みそ納豆 ひじきサラダ	うすあげ かまぼこ なっとう ぶた肉	牛乳 やきのり	こまつな にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	こめ おぎ しらたまもち さとう	633 26.5 2.4
13	火	麦ごはん 牛乳 タンフォアタン 鶏肉と大豆のチリソース もやしのナムル	卵 とり肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ	しいたけ えのきたけ たまねぎ しょうが たまねぎ にんにく もやし	こめ おぎ でん粉 でん粉 さとう さとう	650 28.1 2.2
14	水	米粉パン 牛乳 かぶとさつまいものポトフ 白身魚のピザ風焼き 根菜サラダ	ウインナー とり肉 ホキ(魚)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ たまねぎ	こめこパン じゃがいも さつまいも	619 30.1 2.9
15	木	ごはん 牛乳 みかん 五目煮豆 いかのかりん揚げ 白菜の甘酢あえ	大豆 ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん みかん こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう さとう でん粉	680 28.7 2.0
16	金	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 手作り豆腐ハンバーグ こまつなのごまあえ	とり肉 あつあげ ぶた肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん しいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ おぎ じゃがいも パン粉 さとう でん粉 さとう	661 29.8 2.3
19	月	ごはん 牛乳 カレーうどん ふくさ卵 もやしのおひたし	ぶた肉 かまぼこ 卵 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん ふかねぎ にんじん グリンピース	たまねぎ たまねぎ もやし キャベツ	こめ うどん さとう さとう	673 27.9 4.0
20	火	麦ごはん 牛乳 肉みそおでん 手作りふりかけ 花野菜サラダ	とり肉 あつあげ うずらの卵 ちくわ みそ かつおぶし	牛乳	いんげん	だいこん こんにやく	こめ おぎ さとう さといも さとう	618 27.1 2.4
21	水	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 たらと枝豆のアーモンドがらめ ゆず香あえ	あつあげ みそ たら みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ おぎ さとう でんぷん さとう	640 25.2 2.3
22	木	チキンライス 牛乳 野菜スープ ツナサラダ セレクトケーキ	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん グリンピース にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ はくさい セロリ キャベツ きゅうり	こめ おぎ さとう じゃがいも さとう	683 30.4 2.5

【今月の五島の地場産物】
豚肉、たまご、とうふ、厚あげ、さつまあげ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、トマト、にんにく、きゅうり、じゃがいも、はくさい、だいこん、かぶ、はくさい、ねぎ、さといも、深ねぎ、五島うどんなど

平均値(基準値)

エネルギー653(650)kcal
たんぱく質27.4(26.0)g
塩分2.5(2.0)g

12月分給食費の口座引き落としは12月15日(木)です。
口座への入金をお願いします。

セレクトケーキについて

毎年12月にセレクトケーキを実施しています。
今年は、チョコレートケーキとストロベリーケーキ、いちごゼリーの3つから選んでもらっています。
人気ランキングは・・・

- チョコレートケーキ 218 個
- ストロベリーケーキ 87 個
- いちごゼリー 70 個

ゼリーを選んだ子どもたちもたくさんいました。
それぞれのおいしさを楽しんでほしいです。

12月22日(木)は冬至です

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。また、冬至に「ん」の付く食べものを食べると幸運に恵まれるとも言われます。

給食では、21日水曜日にかぼちゃのみそ汁と、ゆずの皮を使った「ゆず香あえ」を提供します。

学校給食では、日本の行事に触れる機会になるようにと行事食を提供しています。冬休みは、クリスマスや正月などたくさんの行事があります。ぜひご家庭でも行事食を楽しみましょう。



3学期の給食は、1月1日(水)から開始です。
良いお年をお