



令和3年度 12月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	水	やまがたしょくパン いちごジャム	ポークビーンズ ツナサラダ	パン さとう じゃがいも ジャム あぶら	ぶたにく みそ だいず ツナ ひよこまめ チーズ きゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ コーン レモン	661	28.5	2.7
2	木	ごはん	すき焼き きりぼしだいこんのごますあえ みかん	こめ さとう ねりごま ごま あぶら	ぎゅうにく とうふ わかめ きゅうにゅう	にんじん こんにゃく たまねぎ はくさい ねぶかねぎ きゅうり えのき きりぼしだいこん みかん	635	24.7	1.7
3	金	むぎごはん	チャーハンとうふ げんきサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ あかだしみそ あつあげ ハム かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう たけのこ にんにく しょうが キャベツ だいこん コーン たまねぎ	639	25.9	1.7
6	月	さといもごはん	サーモンフライ のりあえ ぶたじる	こめ パンこ さといも さとう あぶら	さけ みそ ぶたにく とうふ わかめ のり きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう はくさい キャベツ こんにゃく しょうが たまねぎ	646	27.7	2.7
7	火	むぎごはん	ビーフカレー ハムサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにく ハム チーズ きゅうにゅう	にんじん トマト にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり レモン しょうが りんごピューレ	651	21.6	1.6
8	水	はいがしょくパン	かぼちゃのチーズ焼き ミネストローネ キウイ	パン さとう こむぎこ マカロニ あぶら バター	とりにく ひよこまめ ベーコン チーズ きゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト キャベツ にんにく たまねぎ セロリ キウイ	625	25	2.2
9	木	むぎごはん	とりにくとまめのごまに おかかあえ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ねりごま	とりにく みそ ひよこまめ かつおぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん こんにゃく えだまめ ごぼう キャベツ ゆず みかん	633	22.5	1.6
10	金	むぎごはん	すどり ちゅうかスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく とうふ うすらのたまご ベーコン きゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん チンゲンサイ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	687	26.4	1.5
13	月	ごはん	アンサンブルエッグ ツナとこんさいのサラダ しるビーフン	こめ じゃがいも ビーフン ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまご ツナ ぶたにく チーズ きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ れんこん はくさい しょうが	640	21.5	1.6
14	火	むぎごはん	さんまのしょうがに キャベツのしおこんぶあえ だんごじる	こめ むぎ さとう しらたまご こむぎこ さといも あぶら	さんま てんぷら ぶたにく みそ こんぶ きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん はくさい しょうが キャベツ	660	22.9	2.5
15	水	ねじりパン	はくさいのクリームに マカロニサラダ りんご	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム なまクリーム チーズ きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ レモン たまねぎ きゅうり りんご はくさい	712	26.4	2.4
16	木	むぎごはん のりかつおぶりかけ	みそおでん そくせきづけ	こめ むぎ さといも ぶりかけ あぶら	とりにく ちくわ あつあげ みそ うすらのたまご こんぶ しらすほし きゅうにゅう	にんじん きゅうり だいこん はくさい こんにゃく	622	25	2.6
17	金	むぎごはん	だいこんとさといものうまに ほうれんそうのおひたし ぎすけに	こめ むぎ さといも さとう でんぷん あぶら	とりにく だいず あつあげ かつおぶし いりこ きゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう だいこん たまねぎ もやし しょうが	640	28.1	1.6
20	月	ごはん	カレーうどん ごもくきんぴら ジョア	こめ うどん さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにく ジョア きゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな はくさい しめじ こんにゃく たまねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん	606	22.3	1.8
21	火	むぎごはん	さばのみぞれに ゆずあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら	さば とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし わかめ きゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな もやし キャベツ だいこん たまねぎ しょうが ゆず	637	24.5	2.5
22	水	ミルクパンクプレゼント	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ★セレクトデザート	パン じゃがいも ★セレクトデザート あぶら	とりにく ベーコン ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ はくさい セロリ にんにく しょうが	657	29.5	2.7
23	木	ツナピラフ	てりやきハンバーグ だいこんのサラダ かぼちゃのポターージュ	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	ツナ ベーコン とりにく チーズ きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ しめじ えだまめ だいこん コーン キャベツ きゅうり かぼす	705	28.8	2.7
24	金	むぎごはん	ハヤシライス アーモンドサラダ	こめ むぎ あぶら アーモンド	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しめじ マッシュルーム えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	649	24.2	2.1

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすためのポイントは「ビタミン」

風邪から体を守る「ビタミンA・C・E」と、冬に不足しがちなビタミンDをすすんでとりましょう。

ビタミンA(カロテン)



12月22日は冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

