

12月

使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	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	主な栄養素 (中学年)
1月	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	あつあげのそぼろあんかけ	油,さとう,かたくり粉	とり肉,あつあげ	しょうが	たんぱく質 23.7 g
	からしマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	カルシウム 413 mg
	じゃが玉みそ汁	じゃがいも	油あげ,わかめ,みそ	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
2火	ごはん	米			エネルギー 668 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご	たんぱく質 19.8 g
	海藻サラダ	油,さとう	海藻ミックス	きゅうり,もやし	カルシウム 303 mg
	みかん			みかん	食塩相当量 1.9 g
3水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 641 kcal
	ポークしゅうまい	こむぎ粉	ぶた肉	しょうが	たんぱく質 24.1 g
	ぜんまいを食べチャイナ	春雨,ごま油,さとう		ぜんまい,にんにく,もやし,にんじん きゅうり	カルシウム 346 mg
	あつあげとだいこんのオイスターソース煮	油, さとう	ぶた肉,あつあげ	だいこん,にんじん,きくらげ,にんにく しょうが,チンゲンサイ	食塩相当量 1.8 g
4木	ごはん	米			エネルギー 689 kcal
	ごまごまみそ大豆	油,さとう,ごま,かたくり粉	大豆,みそ		たんぱく質 26.4 g
	ツナおかかあえ		ツナ,かつおぶし	こまつな,キャベツ,にんじん	カルシウム 330 mg
	油麴肉じゃが	油,油麴,じゃがいも,さとう	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,しらたき,しいたけ さやいんげん	食塩相当量 1.9 g
5金	ごはん	米			エネルギー 682 kcal
	さばの甘辛焼き	はちみつ	さば	にんにく,しょうが	たんぱく質 26.3 g
	たくあんあえ		かつおぶし	こまつな,キャベツ,にんじん,たくあん	カルシウム 323 mg
	さつま汁	さつまいも	とり肉,とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ つきこんにゃく	食塩相当量 1.9 g
8月	ごはん	米			エネルギー 661 kcal
	豚肉のしょうが焼き	油,さとう	ぶた肉	玉ねぎ,青ピーマン,しょうが	たんぱく質 26.5 g
	和風マカロニサラダ	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	大豆,かつおぶし	キャベツ,きゅうり,にんじん とうもろこし	カルシウム 316 mg
	なめこ汁		とうふ,油あげ,みそ	なめこ,はくさい,にんじん,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
9火	ごはん	米			エネルギー 617 kcal
	鮭の塩焼き		鮭		たんぱく質 27.8 g
	野菜とおあげのおひたし	さとう	油あげ	こまつな,もやし,にんじん	カルシウム 331 mg
	雪起こしのかみなり汁	油	ぶた肉,とうふ,みそ	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ しらたき	食塩相当量 1.8 g
10水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 656 kcal
	ネージュコロッケ	じゃがいも,油,こむぎ粉,パン粉 米粉,春巻きの皮	ぶた肉	玉ねぎ	たんぱく質 20.4 g
	きもののまち 彩りあえ	さとう,ごま	ひじき,たまご	キャベツ,レッドキャベツ,こまつな	カルシウム 329 mg
	お祝いすまし汁	白玉団子	とり肉,油あげ, なんと	だいこん,にんじん,えのきたけ,水菜 ねぎ	食塩相当量 2.1 g
	味つけのり		味つけのり		
11木	ごはん	米			エネルギー 692 kcal
	ロコモコプレート (ハンバーグ)	パン粉,油	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,マッシュルーム	たんぱく質 24.6 g
	ロコモコプレート (サラダ)	オリーブ油		キャベツ,とうもろこし,きゅうり 赤ピーマン	カルシウム 439 mg
	冬野菜のほっこり 甘酒ポトフ	じゃがいも	とり肉,ウインナー	だいこん,にんじん,玉ねぎ,はくさい ブロッコリー,カリフラワー	食塩相当量 2.2 g
12金	ごはん	米			エネルギー 703 kcal
	たらのカレー揚げ	かたくり粉,油,さとう	たら	しょうが	たんぱく質 23.9 g
	さつまいもとりんごの 重ね煮	さつまいも,豆乳バター,さとう		りんご,レーズン	カルシウム 309 mg
	水ぎょうざの塩麴 豆乳スープ	ぎょうざの皮	ぶた肉,とり肉,みそ, 豆乳	にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ にんにく,キャベツ	食塩相当量 1.7 g

日	献立名	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	主な栄養素 (中学年)
15月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 704 kcal
	ミートソース	油,ハヤシルウ	ぶた肉,大豆	玉ねぎ,にんじん,セロリー,エリンギ にんにく,しょうが,トマト	たんぱく質 27.5 g
	だいコーンサラダ	ごま油,さとう	わかめ	だいこん,こまつな,きゅうり とうもろこし	カルシウム 310 mg
	ミニりんごゼリー	ミニりんごゼリー			食塩相当量 2.0 g
16火	ごはん	米			エネルギー 680 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子	油,さとう,かたくり粉	たまご,ひじき	たまねぎ,にんじん	たんぱく質 24.9 g
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 332 mg
	すき焼き風煮	車麩,じゃがいも,油,さとう	ぶた肉,焼き豆腐	しらたき,にんじん,はくさい,ねぎ しゅんぎく	食塩相当量 2.0 g
17水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 689 kcal
	とり肉のから揚げ	かたくり粉,コーンスターチ,油	とり肉	しょうが,にんにく	たんぱく質 30.4 g
	きりざい		納豆,かつおぶし	たくあん,にんじん,だいこん,のぎわな こまつな	カルシウム 306 mg
	沢煮椀	春雨	ぶた肉,かまぼこ	にんじん,ごぼう,たけのこ,きぬさや えのきたけ	食塩相当量 2.2 g
	さつまいもチップス	さつまいもチップス			
18木	ごはん	米			エネルギー 617 kcal
	あつあげの酢豚風	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン	たんぱく質 22.9 g
	三色ナムル	ごま油,さとう		こまつな,もやし,にんじん	カルシウム 364 mg
	だいこんと肉だんごの スープ	パン粉	とり肉	だいこん,にんじん,玉ねぎ チンゲンサイ	食塩相当量 2.1 g
19金	ごはん	米			エネルギー 620 kcal
	めばるのパン粉焼き	パン粉,オリーブ油	めばる,チーズ	パセリ,にんにく	たんぱく質 29.1 g
	ひじきの炒り煮	油,さとう	ひじき,ぶた肉	ごぼう,しらたき,枝豆, にんじん	カルシウム 391 mg
	玉麩汁	あられ麩	とうふ,みそ	ほうれん草,キャベツ,にんじん しめじ,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
22月	ごはん	米			エネルギー 719 kcal
	シルバーのゆずソース	かたくり粉,油,さとう,ごま油	シルバー	ねぎ,しょうが,ゆず	たんぱく質 28.1 g
	れんこんの五目きんぴら	さとう,油	ぶた肉	ごぼう,つきこんにゃく,れんこん さやいんげん,にんじん,しいたけ	カルシウム 294 mg
	かぼちゃのほうとう汁	ほうとう	油あげ,みそ	だいこん,にんじん,はくさい,かぼちゃ しめじ,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
23火	ごはん	米			エネルギー 659 kcal
	豚肉の旨煮丼	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ エリンギ,しらたき,チンゲンサイ	たんぱく質 27.7 g
	おかかあえ		かつおぶし	こまつな,もやし,にんじん とうもろこし	カルシウム 321 mg
	磯香豆	さとう	大豆,青のり		食塩相当量 1.7 g
24水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 650 kcal
	とり肉のハニーマスタード 焼き	はちみつ	とり肉	にんにく	たんぱく質 25.6 g
	もみの木サラダ	油		ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン とうもろこし	カルシウム 346 mg
	コンソメスープ	じゃがいも,マカロニ	ベーコン	にんじん,玉ねぎ,パセリ	食塩相当量 2.0 g
	クリスマスデザート	クリスマスデザート			

* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。
 * こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。