

令和4年

12月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・大池小・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	鶏卵	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 木	東小 3,4組	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				
		やきししゃも								ししゃもひもの	こめ			628 Kcal
		くきわかめのためもの								くきわかめかつおぶし	ごま ごまあぶら	えのきたけ ねぶかねぎ	しょうゆ	30.4 g
		なっとう◎								なっとう (だいす	タレ からし)			20.4 g
		けんちんじる								とうふ ぶたにく	こんにゃく さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん	しょうゆ さばぶし しお	3.4 g
		オレンジ										はねぎ オレンジ		
2 金		ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		689 Kcal
		かぼちゃのシチュー	X		X					とりにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター	かぼちゃ たまねぎ にんじん	パイヨン しお こしょう	28.8 g
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお	28.8 g
		こくとうくるみ								だいす	くるみ さとう くらざとう		からし しお	2.7 g
										だいす	でんぶん あぶら			
5 月	大池小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご			X					たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ さけ しお	621 Kcal
		いそかあえ								のり		キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ	26.4 g
		たぬきじる								なまあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし	17.2 g
		もものかんづめ										はねぎ ももかん		2.7 g
6 火	大池小 5年	ぎゅうにゅう ロールパン◎	X		X					ぎゅうにゅう ロールパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		583 Kcal
		チリコンカン								だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	けチャップ ソース しお	27.1 g
		やさいのごまドレッシングサラダ									ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ きゅうり	こしょう タバスコ	25.1 g
		うすらたまごのカレーに りんご			X					うすらのたまご		いんげん	さけ しょうゆ カレーこ	2.1 g
												りんご		
7 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		あんかけうどん	X							とりにく ちくわ	うどん (こむぎこ) さとう でんぶん	はくさい にんじん しめじ	しょうゆ さばぶし さけ	602 Kcal
		さつまいもでんぶら	X	X						たまご	さつまいも こむぎこ あぶら	はねぎ しいたけ	みりん	27.9 g
		いろいろやさいのごまあえ									さとう ごま すりごま	ブロッコリー さやいんげん にんじん	しお	16.3 g
		みかん										みかん	しょうゆ	2.7 g
8 木		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				
		マーボーとうふ						X		とうふ ぶたにく えび	さとう でんぶん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ パイタン みりん	686 Kcal
		もやしのナムル								みそ		しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん	31.4 g
		マロンプリン			X						ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	19.7 g
					X					とうにゅう だっしふんにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)			2.3 g
9 金		ぎゅうにゅう ロールパン◎	X		X					ぎゅうにゅう ロールパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		おさかなハンバーグトマトソース	X	X						いか あじ さば	パンこ あぶら さとう	たまねぎ トマト しょうが	けチャップ ソース	626 Kcal
		ブロッコリーのサラダ								とうふ たまご みそ	あぶら さとう	ブロッコリー コーン	しょうゆ しお	31.5 g
		アートソッパ								だいす ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん	パイヨン しお こしょう	23.4 g
		パイナップル										にんじん しょうが		2.7 g
												パイナップル		
12 月	東小	ぎゅうにゅう わかめごはん			X					ぎゅうにゅう				
		いかにのさらさあげ								いか	でんぶん あぶら		しょうゆ カレーこ	704 Kcal
		はくさいのおひたし								かつおぶし		はくさい	しょうゆ	31.8 g
		キャベツとんじる								ぶたにく みそ	ごまあぶら	キャベツ にんじん しょうが	さばぶし	22.7 g
		チョコむしパン	X		X					ぎゅうにゅう	ケーキアイス (こむぎこ	さとう だっしふんにゅう)		3.0 g
											バター けチャップ ココア			
13 火		ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		やきそば	X							ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう	650 Kcal
		マセドアンサラダ								ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	しょうゆ しお	23.1 g
		パイナップルヨーグルト			X					ヨーグルト		パイナップル	からし	26.6 g
					X							アロエ		
14 水		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				
		とりにくのスパイスあげ	X							とりにく	ソーラーク あぶら でんぶん		しょうゆ こしょう オイルパ	650 Kcal
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ	こむぎこ	キャベツ	しょうゆ しお	27.7 g
		くきわかめとたまごのスープ			X					たまご とりにく くきわかめ	でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお	22.1 g
		いちご										いちご	こしょう	3.0 g

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	発酵	か	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
15 木		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				695 Kcal 20.9 g 22.9 g 3.1 g
		ふゆやさいかレー	X					ふたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん りんご にんにく	パイオン かつお ソース しょうゆ しお カレーこ		
		ナッツいりかいそうサラダ						ツナ かいそうミックス	アーモンド あぶら さとう	キャバツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし		
		ふくじんづけ◎ グレープゼリー						ふくじんづけ (だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそのは さとう)	さとう	ぶどうかじゅう			
16 金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					667 Kcal 28.7 g 21.5 g 2.4 g
		ごはん						さば みそ	こめ ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ とうがらし		
		さばのごまやき						ふたにく ひじき	はるさめ あぶら さとう	にんじん ビーマン きび-マツ キムチ	みりん しょうゆ しお こしょう		
		カラフルひじきいため						とうふ	さといも あぶら	だいこん こんにゃくごぼう にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ さばだし しお		
		しょうじんじる											
19 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					640 Kcal 25.5 g 18.0 g 2.5 g
		ごはん						ふたにく みそ	こめ じゃがいも こんにゃくさとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん		
		ふたにくとじゃがいものなんぼんに						アーモンドあえ	アーモンド アーモンド さとう	こまつな キャバツ もやし	しょうゆ		
		ほうれんそうとうふのスープ	X					とうふ たまご ふたにく	でんぷん	ほうれんそう にんじん しいたけ	さばだし しょうゆ しお		
		すりおろしりんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)					
		富戸小 1~4年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
20 火		ごはん						さわら	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ もやし しめじ にんじん はねぎ	しょうゆ さばだし しお こしょう		
		さわらのやさしいあんかけ						とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま すりごま	ごぼう はねぎ	さばだし		
		ごまみそしる								グレープフルーツ			
		グレープフルーツ											
21 水		大池小 富戸小 南小 1~4年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					647 Kcal 27.3 g 17.1 g 2.7 g
		さくらえびのカレーピラフ				X	X	さくらえび	こめ バター あぶら	たまねぎ グリビ-ス	しょうゆ さけ しお みりん カレーこ		
		ホークパオズ◎	X					ホークパオズ (ふたにく キャバツ こむぎこ たまねぎ だけのこ)	でんぷん パンこ さとう	しいたけ ごまあぶら			
		旭小	ミネストローネ					だいず ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト コーン セロリー パセリ にんにく	パイオン しお こしょう		
		ヨーグルト◎				X		ヨーグルト					
22 木		東小 大池小 富戸小 南小 1~4年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					629 Kcal 19.7 g 18.3 g 2.8 g
		ごはん						とりにく たまご	こめ さといも あぶら パンこ マヨネーズ こむぎこ さとう	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース しお こしょう		
		さといもコロッケ	X	X						キャバツ	ソース		
		ポイルキャバツ						ベーコン		はくさい しめじ マヨネーズ エリンギ にんじん しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう		
		旭小	はくさいときのこのスープ										
	りんご									りんご			

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛の栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛の栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

かぜに負けないための食材

体を強くしよう!(たんぱく質)



体を温めよう!(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

体の抵抗力を高めよう!(ビタミンA・C)

