



12月分献立表

(給食回数15回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
1	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー)のむヨーグルト わかさぎのかりかりやき(小2こ 中職3個) かいそうサラダ	ぶたにく レバー	牛乳 脱脂粉乳 はっこうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	601	26.1
4	月	むぎごはん 牛乳 ちゅうかどんのぐ わかめスープ ヨーグルトゼリー	ぶたにく えび いか うずらたまご とりにく	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし ながねぎ にんにく レモン	むぎごはん でんぶん	ごまあぶら ごま	606	24.9
5	火	ごはん 牛乳 こまつなとぶたにくのいためもの チーズサラダ すましじる	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん みつば	もやし しょうが きゅうり キャベツ ながねぎ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	629	23.8
6	水	せかいのりょうり〜台湾メニュー〜 たいわんラーメン 牛乳 チンゲンサイのいためもの たいわんバナナ ウエハース	ぶたにく だいず ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし ながねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし バナナ	ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	619	25.7
7	木	こめパン 牛乳 ミートサンドのぐ チーズ チンゲンサイのミルクスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん トマト にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	ながねぎ えだまめ しめじ にんにく キャベツ	こめパン さとう こむぎこ	バター バター	620	30.7
8	金	地産地消 八千代の日こんだて はくさいモリモリこんだて! (一中 2年3組の生徒が考案しました。) ごはん 牛乳 サバのみそ はくさいのごまあえ はくさいのみそしる いちごクリームだいく	サバ みそ みそ あぶらあげ たまご	牛乳 粉乳	にんじん こまつな	はくさい きゅうり はくさい ながねぎ いちご	ごはん さとう さとう	ごま あぶら	703	23.5
11	月	地産地消 八千代の日こんだて 八千代やさいのせいたくスペシャル (一中 2年4組の生徒が考案しました。) ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー	牛乳	トマト にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし はくさい ながねぎ	ごはん さとう パンこ	バター ノンエッグマヨネーズ	683	21.1
12	火	ごはん 牛乳 とうふナゲット(小2こ中職3個) にらもやし 八千代のはりからとんじる	とうふ すりみ とうふ	牛乳 とうにゆう	にんじん にら にんじん にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ もやし にんにく れんこん だいこん はくさい	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら あぶら	602	18.9
13	水	きょうどりょうり(山梨県) ほうとうどん 牛乳(ココア牛乳のもと) れんこんいりしゅうまい(2こ) こんにやくのいために	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく ちくわ	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ たまねぎ れんこん しょうが こんにやく えだまめ	ソフトめん さといも ココア さとう	あぶら	593	25.4
14	木	地産地消 八千代の日こんだて やっちゃんえ八千代のやさい! (一中 2年2組の生徒が考案しました。) ココアあげパン 牛乳 れんこんサラダ まめとやさいのコンソメスープ キャンディチーズ(小2こ中職3個)	まぐろ ベーコン だいず とうふ	牛乳 脱脂粉乳	こまつな にんじん	ごぼう れんこん とうもろこし たまねぎ はくさい ながねぎ	コッペパン ココア さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	667	23.3
15	金	むぎごはん 牛乳 やさしいコロッケ ブロッコリーのおかかマヨあえ ハヤシシチュー	かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん にんじん トマト	たまねぎ グリンピース もやし たまねぎ にんにく マッシュルーム	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	703	20.7
18	月	ごはん 牛乳 にくそぼろ もやしのナムル あすかじる	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま ごまあぶら あぶら	632	28.8
19	火	地産地消 八千代の日こんだて カラフルyummyメニュー (一中 2年1組の生徒が考案しました。) ごはん のむヨーグルト(いちごあじ) ぶたキムチ もちもちさつまいも はくさいのごまみそしる ようなしゼリー(小1こ中職2個)	ぶたにく たまご とうふ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら こまつな	はくさい しょうが たまねぎ りんご にんにく はくさい ながねぎ しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら ごま あぶら ごま	638	18.0
20	水	カレーうどん 牛乳 しおからあげ のりすあえ	ぶたにく あぶらあげ とりにく まぐろ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんにく にんじん ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんにく もやし	ソフトめん でんぶん こむぎこ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	733	30.5
21	木	クリスマスメニュー コッペパン 牛乳 ウィンナーいりオムレツ(小1こ中職2個) ナポリタン かぼちゃのポタージュ いちごモンブラン	たまご ウィンナー ベーコン とりにく だいず しろいんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん かぼちゃ	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう	あぶら あぶら あぶら バター ラード	747	37.2

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載しておりません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさしいこまつな もやし きゅうり ながねぎ はくさい
 ほうれんそう チンゲンサイ みつば)を使用します。
 近隣の市町村からは「にんじん ごぼう れんこん しめじ その他」を使用しています。

台湾バナナ
 八千代町では「台湾バナナを自治体で共同購入して
 学校給食に提供する取組」を行っています。
 おいしくいただき、食育の環(わ)を広げましょう。

12月の給食で使用する「白菜」は、
JA常総ひかい八千代地区「秋冬白菜部会」から
 無償でご提供いただきます。
 八千代の恵みに感謝していただきましょう!

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和5年度7月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆