



# 12月の給食献立予定表

東海村立白方小学校

日曜	献立名	材料と分量(g)		栄養量		
		※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当たりの量です(廃棄量を除いた分量です)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)		
1月	コッペパン	コッペパン50	555	26.0 1.9		
	牛乳	牛乳206				
	白菜の豆乳クリーム煮	鶏むね肉20, ジャガイモ50, 玉ねぎ30, 白菜30, にんじん15, 枝豆5, サラダ油1, 米粉2.5, 豆乳30 白いんげんピューレ20, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ4				
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5				
【地産地消化強化週間】 ※茨城県産・東海村産食材が多く登場予定です。	ご飯	ご飯90	665	24.1 2.1		
	牛乳	牛乳206				
	チキンチキンごぼう	鶏むね肉30, でん粉2, ごぼう20, 青ピーマン3, 大豆油5, 砂糖3, しょうゆ3, 酒2, みりん2, 水3				
	切り干し大根の炒め煮	切干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3.5, みりん1				
3水	豆腐のみぞ汁	豆腐20, 緑豆もやし25, 玉ねぎ20, にんじん10, みそ7, だしパック3.5	672	24.8 2.3		
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	キーマカレー	豚ひき肉30, 大豆5, 玉ねぎ50, にんじん20, れんこん10, 青ピーマン5, にんにく少々, しょうが少々 サラダ油1, トマトケチャップ6, カレールウ10, 中濃ソース1				
4木	大根サラダ	ハム10, 大根25, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油1.5, しょうゆ3, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々	600	26.6 1.7		
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉45, キャベツ30, 玉ねぎ20, れんこん15, にんじん12, にんにく少々, サラダ油1.2 オイスターソース1.2, 酒1, 塩少々, こしょう少々, でん粉0.5				
5金	白菜のスープ	ベーコン10, 豆腐20, 白菜30, 長ねぎ10, にんじん10, にら3, 塩0.6, こしょう少々, ごま油0.5 でん粉0.8, チキンがらスープ7.5	633	21.9 1.5		
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	いわしフライ	いわしフライ40, 大豆油4				
8月	香り和え	キャベツ40, きゅうり5, にんじん5, 塩少々, しょうゆ0.5, ごま油0.5	632	23.6 1.8		
	小松菜のみぞ汁	油揚げ5, 小松菜20, ぶなしめじ15, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5				
	【東海村発足70周年記念献立】	【東海村発足70周年記念献立】				
	ミートスパゲティ	スペゲッティ50, 豚ひき肉15, 大豆3, ウィンナー10, ぶなしめじ10, 玉ねぎ40, 青ピーマン5, にんにく少々 サラダ油2, トマト15, トマトケチャップ15, トマトピューレ10, 中濃ソース3, 塩0.5, こしょう少々, 寒天少々				
9火	牛乳	牛乳206	595	26.8 2.1		
	70周年記念コロッケ	コロッケ50, 大豆油5				
	プロッコリーサラダ	プロッコリー35, 小松菜10, ホールコーン8, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々				
	ご飯	ご飯90				
10水	牛乳	牛乳206	578	20.3 1.8		
	ビビンバ	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1				
	わかめスープ	ベーコン5, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, チキンがらスープ7.5, しょうゆ2 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2				
	おでん	ワインナー15, さつま揚げ15, ちくわ15, ジャガイモ30, 大根30, にんじん15, こんにゃく15, 昆布1 しょうゆ2, みりん1.5, だしパック2				
11木	からし和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々	637	26.1 2.3		
	抹茶揚げパン	胚芽パン50, 大豆油5, きな粉5, 砂糖5, スキムミルク2.5, 抹茶少々				
	牛乳	牛乳206				
	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, ごま1, サラダ油2, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々				
12金	ワンタンスープ	ワンタン10, 豚肉15, 豆腐15, 白菜15, にんじん10, 長ねぎ10, しょうが少々, 干ししいたけ0.8, チキンがらスープ7.5, しょうゆ1.5, 塩0.5, こしょう少々, ごま油0.5	638	22.1 2.0		
	ご飯	ご飯90				
	牛乳	牛乳206				
	さんまの煮つけ	さんまの生姜煮40				
15月	しょうがあえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5	557	23.1 2.1		
	実だくさん汁	豆腐20, ジャガイモ25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7, だしパック3.5				
	コッペパン	コッペパン50				
	牛乳	牛乳206				
15月	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉20, ジャガイモ50, 玉ねぎ40, にんじん15, パセリ0.5, サラダ油1.2, トマト8 トマトピューレ8, トマトケチャップ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4	557	23.1 2.1		
	コールスローサラダ	ハム10, キャベツ35, 小松菜10, ホールコーン10, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々, こしょう少々				
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム15				

日曜	献立名	材料と分量(g)								栄養量		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
16 火	ご飯	ご飯90										
	牛乳	牛乳206										
	ししゃものから揚げ	ししゃも17, 大豆油1.7										
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉35, 大根50, 玉ねぎ40, にんじん20, ごぼう10, 枝豆5, サラダ油1, しょうゆ5 砂糖2, みりん1酒1										
17 水	白菜の即席漬け	白菜40, 小松菜10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1										
	【オーガニック給食】											
	茨城のめぐみうどん	うどん80, 鶏むね肉15, れんこん10, 大根15, にんじん10, ごぼう10, 小松菜15, 長ねぎ15 こんにゃく10, 干しいたけ1, サラダ油1, しょうゆ7, 塩少々, みりん2, 酒2, だしパック3.5										
	牛乳	牛乳206										
18 木	大學いも	さつまいも75, 大豆油4, 砂糖4.5, みりん1, しょうゆ1, 水1, ごま1										
	ヨーグルト	元気ヨーグルト70										
	ご飯	ご飯90										
	牛乳	牛乳206										
19 金	豆腐のキムチ煮	豆腐100, 豚肉30, キムチ20, 玉ねぎ35, 大根12, にら3, サラダ油0.8, 砂糖2, しょうゆ4, 酒1 ごま油0.8, でん粉1.5										
	春雨サラダ	鶏ささみ5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々 からし少々										
22 月	【美味しお献立】											
	ご飯	ご飯90										
	牛乳	牛乳206										
	鶏そぼろ	鶏ひき肉30, 切干し大根4, ごぼう15, 枝豆3, しょうが少々, サラダ油1.5, 砂糖2.5, しょうゆ2.5										
	おひたし	キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, しょうゆ2.5										
23 火	もやしのみぞ汁	油揚げ5, 緑豆もやし40, 長ねぎ15, にんじん10, みそ7, だしパック3.5										
	【冬至献立】											
	ココアパン	ココアパン50										
	牛乳	牛乳206										
24 水	かぼちゃのシチュー	鶏むね肉30, かぼちゃ50, 玉ねぎ45, ホールコーン10, 枝豆5, サラダ油1.5, 豆乳30, 塩0.7 こしょう少々, 米粉2, チキンがらスープ4										
	ハムサラダ	ハム10, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々										
25 木	【より多くの人が食べられる共通献立】											
	ご飯	ご飯90										
	豆乳	豆乳125										
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉35, 生揚げ60, キャベツ35, チンゲンサイ15, 長ねぎ12, にんじん12, にんにく0.5, しょうが0.5, 塩0.8, こしょう少々, ごま油0.6, でん粉0.6										
	根菜サラダ	れんこん15, 大根20, ごぼう8, ホールコーン8, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ7, 酢少々, 砂糖少々, 塩少々, こしょう少々										
26 金	【クリスマス献立】											
	チキンピラフ	米70, 鶏むね肉20, 玉ねぎ20, にんじん10, エリンギ5, 枝豆5, サラダ油1.5, 塩0.7 こしょう少々, チキンがらスープ4										
	牛乳	牛乳206										
	もみの木型ハンバーグ	ハンバーグ40										
	お星さまサラダ	チーズ6, キャベツ30, プロッコリー15, ホールコーン8, サラダ油1, 酢1.2, 塩少々, こしょう少々										
27 土	クリスマスデザート	クリスマスデザート36										

※ 12月の東海村産の野菜は、小松菜、長ねぎ、白菜、キャベツです。  
(天候により変更になる場合があります)

※ 都合により献立を変更することがあります。  
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

○ 給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。  
・洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。  
・殺菌のため、アイロンかけのご協力をお願いします。

○ 白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていったり、ほつれ等がある場合は、修繕をお願いします。

☆ 学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。  
☆ 栄養価は、中学年（3～4年生）を記載しています。

12月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	621Kcal	24.3g	エネルギーの24%	371mg	4.1mg	235μg	0.66mg	0.53mg	34mg	1.9g	4.6g

