



こんだてよていひょう

寒さに負けない
食事をしよう



令和 元年 12月分

平川市学校給食センター

給食日	こ ん だ て	使 用 す る 主 な 食 品			一 口 メ モ	栄 養 価	
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
2月		カレーうどん さつまいものあげパン だいこんとくきわかめのサラダ、ぎゅうにゅう	なると、とりにく ぎゅうにゅう、 くきわかめ	うどん、さとう こめあぶら、ごま さつまいもパン	きゅうり、だいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ ほうれんそう	さつまいもは、食物繊維と ビタミンCがたっぷり入っ ています。	小 738 中 839 25.7 29.3
3火		ごはん、さんまのおかかに ほそだけのいためもの はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ さんま	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	こんにゃく、ほそだけ、にんじん はくさい、えのきたけ	今月のにんじんとねぎは平 川市産です。	小 643 中 752 28.9 32.3
4水		ごはん、ぎゅうどん りんご だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ ぎゅうにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん こめあぶら	こんにゃく、しょうが だいこん、だいこん、たまねぎ にんじん、ピーマン、りんご	りんごは広船産の葉とらず サンふじです。大根は小国 産です。	小 644 中 781 23.9 28.0
5木		ごはん、とりのてりやき やさしいごまずあえ ながいものみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、かにかまぼこ ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん、ながいも、さとう ごまあぶら、ごま	きゅうり、にんじん、ねぎ もやし、しめじ		小 610 中 722 26.4 28.9
6金		ごはん、チーズいりにくだん ご、キャベツとコーンのサラ ダ、コンソメみそスープ、ぎ ゅうにゅう	ハム、ウインナー ぎゅうにゅう、みそ チーズ、にくだんご	ごはん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん はくさい	肉だんごはひとり2コで す。	小 661 中 771 23.2 25.6
9月		ごはん、いわしうめに ぶたにくとだいこんのもの もやしのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ いわし	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	えだまめ、こまつな、しょうが だいこん、にんじん、もやし しめじ	こまつなは 冬が旬の野菜 です。	小 608 中 718 29.1 32.4
10火		ごもくごはん とうふハンバーグ、おひたし みそかきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ、かつおぶし たまご、ぎゅうにゅう みそ、とうふハンバーグ とりにく	ごはん でんぶん	たまねぎ にら、ごぼう、にんじん はくさい ほうれんそう	卵は木村ファームの卵で す。	小 630 中 765 25.4 29.1
11水		しょくパン、マカロニのミート ソースに、りんご、にんじんチャ ウダー、ぎゅうにゅう	いんげんまめ、だいず ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめあぶら オリーブあぶら	たまねぎ、トマト、にんじん にんにく、はくさい、りんご マッシュルーム、パセリ	りんごは広船産のしなのゴ ールドです。	小 749 中 900 26.8 31.8
12木		ごはん、たらねぎみそやき れんこんきんぴら どさんこじる、ぎゅうにゅう	すけそうだら、さつまあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら ごまあぶら、バター、ごま	こんにゃく、しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんじん にんにく、ねぎ、れんこん	「どさんこ」とは北海道 生まれという意味です。	小 616 中 734 29.6 32.7
13金		ごはん、はるまき、ナムル つくねスープ、ぎゅうにゅう かんこくのり	なると、とりつくね ぎゅうにゅう、のり はるまき	ごはん こめあぶら ごま	きゅうり、だいこん、たけのこ チンゲンサイ、にんじん もやし	韓国のりがつきます。	小 721 中 840 21.6 24.2
16月		とりしおラーメン にくシューマイ やさしいため ぎゅうにゅう	なると、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう、 にくシューマイ	ちゅうかめん こめあぶら	しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、もやし、きくらげ	肉シューマイはひとり2コ です。野菜炒めはラーメン にのせて食べよう！	小 669 中 772 32.6 37.2
17火		ごはん、さばのしょうがに ながいものうまに なめこじる、はっこうにゅう	とうふ、ぶたにく はっこうにゅう、みそ さば	ごはん ながいも さとう こめあぶら	こんにゃく、だいこん、たけのこ にんじん、ねぎ、なめこ	発酵乳はストロベリー味で す。	小 610 中 726 26.4 29.9
18水		ごはん、クリスピーチキン、 ブロッコリーツナサラダ、コン ソメスープ、ぎゅうにゅう 、クリスマスケーキ	ツナ ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	ごはん チョコレートケーキ	たまねぎ、とうもろこし にんじん、はくさい ブロッコリー、パセリ	少し早いですがクリスマス ケーキがつきます。チョコ レート味です。	小 723 中 836 37.6 40.5
19木		エッグカレー ふくじんづけ なまやさしい りんごジュース	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら りんごジュース	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく ブロッコリー、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきま す。りんごジュースは紙コッ プに注いで飲みます。	小 707 中 877 15.9 19.6
20金		あおなごごはん、かぼちゃコロ ック、えだまめちゅうかサラ ダ、しょうがみそおでん、ぎ ゅうにゅう	がんもどき、ちくわ さつまあげ、ハム ぎゅうにゅう、こんぶ みそ	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま	こんにゃく、えだまめ、だいこん にんじん、もやし、かぼちゃ だいこん	しょうがみそのタレがつき ます。おでんにかけていた だきましよう。	小 697 中 803 22.7 25.0
23月		ごはん あかうおのさいきょうやき にしめ、とりだんごじる ぎゅうにゅう	こうやとうふ、あかう とりにくだんご ぎゅうにゅう、みそ	ごはん	こんにゃく、ごぼう、ほそだけ にんじん、ねぎ、はくさい ふき、ほししいたけ	煮しめは、年越しや正月、 おぼんに食べる精進料理で す。	小 633 中 756 27.8 30.8
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。						栄養価平均	小学校 666 26.4 中学校 787 29.8