

2022

12月 こんだてひょう

※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
			1 きりぼし大根 サラダ 納豆 麦ごはん キムチ鍋	2 ふくしま旬の食材活用推進プロジェクト献立 ビーフカレー 県産十穀米ごはん りんご ほうれん草サラダ
			牛乳 納豆 ツナ 豚肉 昆布 豆腐 みそ 肉団子 にんじん キャベツ きりぼし大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 白菜 にら ねぎ 米 麦 ごま油 砂糖 米油 こんにやく	牛乳 ハム 牛肉 にんじん とうもろこし キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー トマト りんご マッシュルーム パセリ 十穀米 米油 じゃがいも カレールー
			701 31.5 19.5 2.4 813 36.2 21.8 2.8	722 22.2 19.2 2.2 838 25.5 21.5 2.8

5 枝豆サラダ さばのカレー煮 麦ごはん 春雨スープ	6 ふくしま旬の食材活用推進プロジェクト献立 ごまあえ カジキカツ ソースかけ 麦ごはん なめこ汁	7 旭小5年 菅野 有那さんの献立 サーター アンダギー 豆腐 チャンブル ソーキそば ソフトめん	8 岩代中1年 佐藤 健さんの献立 そぼろ丼の具 みかん 麦ごはん ナスとめじのチーズ焼き	9 ビーンズ サラダ チキン ハーブ焼き コソメ スープ クロワッサン
---	---	--	--	---

赤	牛乳 さば とり肉	牛乳 かじき 豆腐 みそ こんぶ	牛乳 豚肉 絹揚げ みそ かまぼこ こんぶ ハム	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ベーコン チーズ	牛乳 鶏肉 豆 ベーコン
緑	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 えのき チンゲンサイ 白菜	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 大根 なめこ ねぎ	椎茸 にんじん 大根 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ さやえんどう にんじん しめじ ナス みかん パセリ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし パセリ
黄	米 砂糖 米油 春雨 麦	米 ざらめ ごま 上白糖 ぶ 麦	めん サーター-アンダギー 砂糖 でんぷん 油	米 砂糖 麦 油	クロワッサン 砂糖 じゃがいも 油
栄養量小	707 27.9 22.0 2.2	731 27.7 18.4 2.4	715 30.1 21.0 2.4	688 27.0 20.6 1.4	632 23.4 32 2.9
栄養量中	791 31.1 22.8 2.4	830 30.2 20.3 2.7	880 37.6 23.8 2.9	801 31.2 23.3 1.5	725 26.7 36.7 3.2

12 11:20下校	13 うの花炒り煮 さけの塩焼き 麦ごはん 大根のみそ汁	14 バンバンジー サラダ 肉まん みそ ラーメンかけ汁 中華めん	15 南小2年 安齋 奈奈さんの献立 小松菜の しらす入りおひたし 枝豆入りたまご焼き 麦ごはん すき焼き風 煮物	16 【クリスマス献立】 クリスマスケーキ クリスマスサラダ マーンピラフ 肉団子の スープ
----------------------	---	--	--	--

赤	牛乳 さば とり肉	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ おから 油揚げ みそ こんぶ	牛乳 肉まん サラダチキン 豚肉 みそ	牛乳 たまご しらす 豚肉 こんぶ 絹揚げ	牛乳 ハム 豚肉 ミートボール
緑	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 えのき チンゲンサイ 白菜	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ 大根 小松菜	レモン にんじん きゅうり キャベツ にら もやし ねぎ とうもろこし 白菜	にんじん きゃべつ 小松菜 玉ねぎ えのき 白菜 春菊 ねぎ	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー パプリカ
黄	米 砂糖 米油 春雨 麦	米 砂糖 じゃがいも 油	めん ごま油 米油	米 ごま 麩 三温糖 麦 油 こんにやく	米 じゃがいも ケーキ 麦
栄養量小	707 27.9 22.0 2.2	641 31.8 14.5 1.8	560 24.7 14.5 2.3	681 26.4 20.3 1.9	702 21.8 20.4 2.9
栄養量中	791 31.1 22.8 2.4	743 36.7 15.7 2.0	730 31.1 16.0 2.6	789 30.6 22.7 2.2	799 24.5 21.8 3.4

19 みかん からしあえ 菜飯 おでん	20 ヨーグルト キーマカレー 麦ごはん コーンサラダ	21 二本松市内統一献立 【冬至献立】 とりにくゆずみそ焼き 冬至かぼちゃ 呉汁 かけ汁 ソフトめん(細)	22 弁当日
--	--	--	------------------

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

※ふくしまっ子ごはんコンテスト東部学校給食センター管内受賞献立を7日,8日,15日の給食で紹介します。