



日	曜	休みの学校	献立名		使用する材料			栄養価			
			主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	木	サッカー ワールドカップ 日本vsスペイン おうえんこんだて	バターロール パン	スペインふうオムレツ はなやさいのサラダ レンズまめのカレースープ	ふたにく レンズまめ たまご チーズ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	パン ジャがいも あぶら カレールウ さとう でんぷん ドレッシング	654	25.8		
2	金		利府町産米 ごはん	メンチカツ (パックソース) こまつなのおひたし せんだいふういもに	ふたにく とうふ ちくわ かつおぶし とりにく	ごぼう だいこん にんじん はくさい こまつな もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さといも あぶら パンこ こむぎこ	611	24.1		
5	月		利府町産米 ごはん	ぶりのフライ なまあげのみそに けんちんじる	とうふ ふたにく なまあげ ぶり	だいこん にんじん ごぼう おぎ たけのこ しいたけ にら にんにく	ごはん ジャがいも ごまあぶら あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	630	24.5		
6	火		えんぷん ひかえめパン	クリームスパゲッティ とりにくのマーマレードソース グリーンサラダ	ベーコン チーズ スキムミルク かにふうみかまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー みかん オレンジ なつみかん キャベツ きゅうり あかピーマン にんにく	パン スパゲッティ あぶら ペシャメルソース さとう ドレッシング	646	33.3		
7	水	利府小 今日は 大雪(はいせつ)	利府町産米 ごはん	むしぎょうざ (2こ) ふゆやさいのチゲスープ りんご	ふたにく とうふ こんぶ とりにく	はくさい たまねぎ もやし おぎ しいたけ だいこん にんにく にんじん しょうが チンゲンサイ キャベツ にら りんご	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	601	22.1		
8	木	しら小4年	しよくパン (りんごジャム)	さといもクロquette ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCコンソメスープ	ウインナー とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり りんご	パン さとう マカロニ あぶら さといも パンこ こむぎこ でんぷん マヨネーズ	636	24.5		
9	金		利府町産米 ごはん	ポークカレー りふわかめとコーンのあえもの とうりゅうプリン	ふたにく わかめ とうりゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり コーン	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ ドレッシング さとう	671	20.2		
12	月		利府町産米 ごはん	ショーロンポー (2こ) とふっこやさいいため はるさめスープ	とりにく ふたにく かんでん	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが キャベツ にんにく たけのこ しいたけ はくさい しめじ なし	ごはん でんぷん はるさめ ごまあぶら こむぎこ ごま	615	21.9		
13	火	はしを 上手に 使う日	えんぷん ひかえめパン	カレーうどん たまごやき やさいのごますあえ	ふたにく なたと あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ おぎ きゅうり もやし	パン うどん カレールウ ごま さとう あぶら	668	26.9		
14	水	水曜日 水曜日	利府町産米 ごはん	ソースカツ すきこんぶとせけんぬまつなのにも しゅんやさいのみそじる	とうふ とりにく すきこんぶ ツナ	だいこん はくさい おぎ レモン にんじん たまねぎ	ごはん ジャがいも あぶら パンこ さとう	562	24.4		
15	木		ソフトパン	さといものわふうシチュー キャベツのサラダ アセロラゼリー	とりにく スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン アセロラ	パン さといも あぶら ホワイトルウ ドレッシング さとう	659	24.2		
16	金	食育の日	利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	さばのゆずしおこうじやき とうじかぼちゃ ほうとうじる	のり かつおぶし ふたにく あぶらあげ さば あずき	しいたけ だいこん はくさい にんじん おぎ ゆず かぼちゃ	ごはん こむぎこ さとう	693	27.3		
19	月	セレクト きゅうしよく	むぎごはん	こくさんビーフシチュー カラフルサラダ セレクトデザート (※)	きゅうにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	ごはん おおむぎ ジャがいも あぶら ブラウンルウ さとう ドレッシング デザート	A726 B718 C668 C214 下記参照	A228 B224 C214 下記参照		
20	火		よこわり まるパン (スライスチーズ)	ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト ジュリエンスープ	チーズ とりにく ベーコン ふたにく	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム しめじ パセリ	パン バター さとう ジャがいも	639	28.6		
21	水	青山小 (4年のみ有り)	利府町産米 ごはん	かつおのたつたねぎソース だいこんのそぼろに りふわかめのみそじる	わかめ とうふ かつお とりにく	おぎ たまねぎ レモン だいこん にんじん グリンピース	ごはん ジャがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	602	26.4		
22	木	利府小 三小 青山小(4年有り) 冬至(とうじ) こんだて	ココアパン	かぼちゃグラタン ごぼうサラダ ぶゆやさいのミネストローネ	ウインナー レンズまめ だいず ツナ おから とうりゅう	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト ごぼう きゅうり レモン かぼちゃ	パン ジャがいも こめこ ドレッシング マヨネーズ さとう	700	21.8		
23	金		終業式								

月平均栄養価 エネルギー : 645Kcal たんぱく質 : 24.9g ししつ : 21.8g えんぷん : 2.4g
都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。
普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても乳製品や野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

12月 今月の給食目標・・・「寒さに負けぬ食事をしよう」

2022年も残すところあとわずかになりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。十分な「栄養・休養・運動」を心掛け、寒さに負けぬ元気なからだをつくりましょう。

食育の日メニュー

今月の食育の日は16日(金)
「寒さに負けぬ風邪予防献立」です。寒さが厳しくなるこの季節、しっかりと食べて元気に過ごしたいものです。

はしを上手に使う日

今月のはしを上手に使う日のテーマは、13日(水)「麺類をすくう」です。2本のはしで麺をキャッチしながら、上手に食べる練習をしましょう。

今月の地場産品

「米・生わかめ・ねぎ・白菜・梨入り焼き肉のたれ」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

お知らせ

予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。

利府町給食センター 検索

※ 19日(月) セレクト給食

デザートは、右のA・B・Cの中から、先日みなさんが選んだものを提供します。どうぞお楽しみに!

- A: チョコレートケーキ
- B: ストロベリーケーキ
- C: いちごゼリー

22日(木) 冬至

むかしから、冬至(とうじ)の日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると「風邪をひかない」「病気になるない」と言われています。かぼちゃに含まれるビタミンには、風邪や病気から体を守ってくれる働きがあります。