











日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1月			ツナコーンごはん クリームシチュー マカロニサラダ こじやんとレモンゼリー	ツナ, とり肉, チキンハム	牛にゅう, 生クリーム, アガー	にんじん 	コーン, たまねぎ, グリンピース, しめじ, キャベツ, きゅうり, レモン汁	米, じゃがいも, さつまいも, こむぎこ, マカロニ, さとう	バター	672	896
☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものを給食に取り入れています♪											
2月	火		さつまいもごはん 魚の塩焼き きゅうりのしょうゆ漬け 野菜たっぷりコンソメスープ オレンジ (雑穀米) チキンカレー 健康サラダ みかん	さば, かつお節, ウインナー	牛にゅう	にんじん, パセリ 	きゅうり, もやし, たまねぎ, キャベツ, コーン, バナナ	米, さつまいも		542	723
3月	水		みかんの日 ごはん (雑穀米) チキンカレー 健康サラダ みかん	とり肉, ツナ	牛にゅう, ひじき	にんじん	たまねぎ, しめじ, グリンピース, はくさい, きゅうり, コーン, みかん	米, じゃがいも, さとう	サラダ油, ごま	515	687
4月	木		ごはん マーマレードチキン れんこんサラダ コンソメスープ	ぶた肉, ツナ	牛にゅう, かつり	にんじん, いんげん, パセリ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, レモン汁	米, じゃがいも, こんにゃく, さとう	サラダ油, オリーブ油, ごま	522	696
5月	金		麦ごはん みそおでん 野菜のごまあえ だいがくいも	さつま揚げ, あつあげ, うずら卵, ちくわ, みそ	牛にゅう, にぼし	にんじん, こまつな	だいこん, はくさい	米, 麦, こんにゃく, さとう, さつまいも, 水あめ	ごま, なたね油	596	794
8月	かみかみの日		ニラそばろ井 はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ りんご	とりミンチ, ぶたミンチ, たまご, ちくわ, こうやど, うふ, 油あげ	牛にゅう, かつり, こんぶ, にぼし	にんじん, にら, いんげん	たまねぎ, たけのこ, 干しだいこん, きゅうり, しめじ, りんご	米, さとう	サラダ油	617	822
9月	火		玄米ごはん とり肉とさつまいものうま煮 じゃこサラダ かりぼり大豆	とり肉, いり大豆	牛にゅう, かつり 	にんじん, こまつな	しいたけ, グリンピース, はくさい, きゅうり	米, 玄米, かたくりこ, さつまいも, さとう, くらざとう	なたね油, ごま, ごま油	623	830
10月	水		ごはん 魚のごま照り焼き おひたし のっぺい汁 ゆずゼリー	さば, かまぼこ, とり肉, 油あげ, かつお節	牛にゅう, アガー	こまつな, にんじん, ねぎ	はくさい, もやし, だいこん, しいたけ, ゆずす	米, さとう, さといも, かたくりこ 	ごま	594	792
11月	木		ガーリックチャーハン にらまんじゅう もやしスープ 杏仁豆腐	たまご, パーコン, ぶた肉 	牛にゅう, かんてん, コンデンスミルク	にんじん, こまつな	たまねぎ, グリンピース, もやし, レモン汁, みかん, もも	米, さとう	サラダ油	542	723
☆世界の料理【ブラジル】☆ブラジルでは米や豆、いも類がよく食べられます。フェジョアードは、豆と肉類、ソーセージなどを煮込んだ国民食です。											
12月	金		ごはん 白身魚のフリッター 南米風サラダ フェジョアード オレンジ	しいら, きんとき豆, だいず, ぶた肉, パーコン	牛にゅう	ブロッコリー, トマト, にんじん	きゅうり, キャベツ, レモン汁, たまねぎ, オレンジ	米, こむぎこ, さとう	なたね油, オリーブ油, サラダ油	601	801
＊行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 ＊大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。									12月の平均 小学校 574 Kcal 中学校 765 Kcal		



# よていこんだて表

12月15日～12月25日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)		
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
15月	わ食の日		かつおめし ちくわの石垣あげ 豚汁 焼きいも	かつお,ちくわ, ぶた肉,とうふ, みそ 	牛にゅう	ねぎ,にんじん	だいこん,しめ じ,ごぼう	米,さとう,こ び,かたくり こ,こんにやく, さといも,さつま いも	ごま,なたね油	597	796	
16火			ごはん すき焼き風煮 即席漬け バナナ	牛肉,ぶた肉, やきとうふ,か つお節	牛にゅう,こん ぶ	にんじん	たまねぎ,はく さい,長ネギ,し めじ,キャベツ, ゆず,バナナ	米,しらたき,さ とう 	サラダ油	540	720	
17水			ごはん 五目肉じゃが キャベツとツナのレモンサラダ じゃこのごまがらめ	とり肉,チキン ハム,ベーコン	牛にゅう 	こまつな,にん じん,パセリ	マーマレード, れんこん,キャ ベツ,コーン,た まねぎ	米,さとう	マヨネーズ,ご ま	521	695	
18木			★★★ 小学校2年生 リクエストメニュー ★★★						620	826		
19金	食育の日		ごはん 魚のレモンしょうゆかけ 青菜のごまあえ 五目スープ みかん	しいら,かつお 節,ベーコン,と うふ	牛にゅう,こん ぶ	こまつな,にん じん,ねぎ	レモン汁,はくさ い,えのき,だい こん,みかん	米,さとう	ごま,ごま油	464	619	
22月	冬至メニュー		ごはん ぶた肉の香草焼き 春雨サラダ かぼちゃのそぼろ煮	ぶた肉,チキン ハム,牛ミンチ, あつあげ,さつ まあげ	牛にゅう	にんじん,かぼ ちゃ,いんげん 	きゅうり,たまね ぎ	米,パンこ,はる さめ,さとう,こ んにやく	サラダ油,ごま 油,ごま	587	782	
23火	腸活の日		ごはん アジフライ 干し大根の酢の物 さつまいものみそ汁 ヤクルト	あじ,たまご,み そ	牛にゅう,かち り,わかめ,にぼ し,ヤクルト	にんじん,こま つな,ねぎ	きゅうり,干しだ いこん,ゆずす, はくさい	米,こむぎこ,パ ンこ,さとう,さ つまいも	なたね油,ごま	578	770	
24水			★★★ クリスマスメニュー ★★★						587	782		
25木	終業式		ハヤシライス 野菜ナッツサラダ フルーツポンチ	ぶた肉,チキン ハム 	牛にゅう	にんじん,こま つな	たまねぎ,マツ シュルーム,グ リンピース,キャ ベツ,きゅうり, バナナ,りんご, パイン	米,さとう,カク テルゼリー	サラダ油,アー モンド	570	760	
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。									12月の平均		574 Kcal	765 Kcal
今月の主な おつきょうない 大月町の食材			米・豚肉・鶏肉・さば・しいら・アジフライ・キャベツ・にんじん・ こまつな・はくさい・だいこん・きゅうり・ねぎ・ こじやんとレモン・(大月産の牛乳を含む) など				12月の 給食目標		仲良く楽しい 給食にしよう			