



令和3年度

12月 よていこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのたはらぎ			小学校(中)栄養価		備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
		ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる				
1水	ごはん 牛乳 野菜コロッケ パックソース れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め 野菜チャンポン	牛乳,ぶた肉,赤みそ,かまぼこ,いか,えび,うずら卵	とうもろこし,さやいんげん,れんこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,玉ねぎ,もやし,キャベツ	精白米,パン粉,小麦粉,大豆油,米油,三温糖,ごま油,ごま	703 kcal 26.7 g 21.2 g 2.9 g	847 kcal 31.7 g 25.1 g 3.4 g		
2木	ごはん 牛乳 ショウロンポウ(2個) もやしとわかめの中華あえ シャージャン豆腐	牛乳,とり肉,ぶた肉,大豆,あつあげ,わかめ,かまぼこ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら,干し椎茸,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり	精白米,小麦粉,三温糖,ごま油,でんぷん	724 kcal 29.8 g 24.5 g 2.6 g	841 kcal 34.4 g 27.3 g 3.3 g		
3金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツカクテル ABC野菜スープ	牛乳,ぶた肉,大豆,ひよこ豆,ばらベーコン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,パセリ,みかん,パインアップル,黄桃,りんご,にんじん,キャベツ,もやし,干し椎茸	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ゼリー,マカロニ	631 kcal 21.7 g 15.9 g 1.9 g	771 kcal 25.9 g 18.3 g 2.4 g		角小1~4・6年 桜小5年
6月	ごはん 牛乳 えびカツ パックソース ぶたキムチ炒め なめこ汁	牛乳,えび,スクエーダラ,ぶた肉,木綿豆腐,赤みそ	白菜,牛ムチ,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,しょうが,なめこ,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉,大豆油,米油,ごま油,三温糖	658 kcal 29.7 g 19.7 g 2.9 g			全中
7火	麦ごはん 牛乳 納豆 筑前煮 かきたま汁 あいか	牛乳,納豆,とり肉,ナルト,絹ごし豆腐,たまご	ごぼう,にんじん,たけのこ,れんこん,小松菜,まいたけ,しめじ,あいか	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ごま油,でんぷん	595 kcal 25.8 g 15.2 g 1.7 g	715 kcal 31.3 g 17.5 g 2.1 g		
8水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ごぼうサラダ しおワタンスープ のりの佃煮	牛乳,ぶり,ぶた肉,のりの佃煮	ごぼう,にんじん,きゅうり,しょうが,もやし,はくさい,とうもろこし,ねぎ,にら	精白米,ごま,ドレッシング,米油,ワタナン	710 kcal 27.6 g 26.5 g 2.7 g	822 kcal 30.1 g 29.6 g 3.3 g		西小5年
9木	ごはん 牛乳 とり肉のゆずみそがけ ひじき炒り煮 とん汁	牛乳,とり肉,赤みそ,油揚げ,青大豆,芽ひじき,ぶた肉,木綿豆腐,米みぞ	ゆず,にんじん,干し椎茸,ごぼう,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,ざらめ,米油,三温糖,さといも	701 kcal 30.6 g 22.4 g 3.2 g	852 kcal 36.8 g 26.3 g 3.8 g		地産産物の日
10金	ごはん 牛乳 オムレツのソースがけ 豆豆サラダ スープスパゲティ	牛乳,たまご,大豆,ひよこ豆,チーズ,ローズハム,ベヒーホタテ,ばらベーコン,クリームチーズ	マッシュルーム,枝豆,玉ねぎ,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	精白米,三温糖,ドレッシング,スパゲティ,有塩バター	748 kcal 27.2 g 26.3 g 2.7 g	906 kcal 32.8 g 31.4 g 3.6 g		北小3年
13月	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き ブロッコリーサラダ もやし汁 コーヒー牛乳の素	牛乳,とり肉,ぶた肉,赤みそ	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,にんじん,にんにく,玉ねぎ,もやし,ねぎ	精白米,ドレッシング,米油,じゃがいも,ごま,コーヒ-牛乳の素	613 kcal 27.5 g 14.6 g 1.9 g	727 kcal 32.5 g 16.5 g 2.5 g		
14火	ごはん 牛乳 たまご焼き ハンパンジーサラダ しおちゃんこ鍋 おかかふりかけ	牛乳,たまご,とり肉,油揚げ,かつお節,のり	もやし,にんじん,きゅうり,はくさい,ごぼう,しゅんぎく,ねぎ	精白米,ドレッシング,もち,ごま油,ごま	678 kcal 23.3 g 25.7 g 2.1 g	783 kcal 26.7 g 27.6 g 2.3 g		枝小3,4年
15水	ごはん 牛乳 白身魚フライ パックソース 切干大根の炒り煮 しょうゆラーメン 牛乳プリン	牛乳,ホキ,さつまあげ,ぶた肉,ナルト	切干大根,にんじん,干し椎茸,もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉,でん粉,大豆油,米油,三温糖,ラーメン,ごま油,牛乳プリン	668 kcal 23.9 g 17.9 g 3.0 g	788 kcal 28.1 g 20.7 g 3.9 g		
16木	麦ごはん 牛乳 杏仁フルーツ 海そうサラダ ポークカレー	牛乳,わかめ,ちくわ,ぶた肉,チーズ	みかん,パインアップル,黄桃,きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	精白米,米粒麦,杏仁豆腐,ゼリー,ごま,米油,じゃがいも,ドレッシング	654 kcal 20.0 g 16.7 g 2.4 g	802 kcal 23.7 g 19.7 g 2.9 g		残量ゼロの日
17金	ごはん 牛乳 春巻 かみかみサラダ 八宝菜	牛乳,ぶた肉,さきいか,いか,えび,かまぼこ,うずら卵	玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,だいこん,きゅうり,しょうが,にんにく,はくさい,干し椎茸,たけのこ,絹ごし豆腐	精白米,春雨,でんぷん,小麦粉,砂糖,米粉,大豆油,三温糖,ごま油,ごま,米油	766 kcal 26.4 g 27.0 g 2.2 g	886 kcal 30.9 g 30.3 g 2.9 g		金中リクエストメニュー
20月	ごはん 牛乳 星ハンバーグのデミソース カラフルサラダ ミネストローネ セレクトケーキ(ストロベリー・チョコレート)	牛乳,とり肉,ぶた肉,チーズ,ばらベーコン	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,セロリ,にんにく,トマト	精白米,三温糖,ドレッシング,有塩バター,じゃがいも,マカロニ,ケーキ	739 kcal 22.2 g 25.9 g 2.0 g	886 kcal 27.2 g 29.9 g 2.7 g		クリスマス行事食&お誕生給食
21火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ナムル 油ふのみそ汁	牛乳,とり肉,木綿豆腐,赤みそ	レモン,ほうれん草,にんじん,もやし,だいすもやし,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,三温糖,ドレッシング,油ふ	636 kcal 27.5 g 19.6 g 3.0 g	763 kcal 32.5 g 22.9 g 3.9 g		横小1,2,3,5年
22水	ごはん 牛乳 肉だんご(2個) 冬至かぼちゃ 五目うどん	牛乳,ぶた肉,小豆,油揚げ,ナルト	かぼちゃ,たけのこ,干し椎茸,小松菜,にんじん,ねぎ	精白米,もち,三温糖,うどん	655 kcal 23.0 g 16.9 g 2.7 g	763 kcal 26.1 g 17.8 g 3.0 g		冬至メニュー 横小1~5年 西小1~5年
23木	ごはん 牛乳 ぶた肉のオーロラソース 米粉めんサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳,ぶた肉,赤みそ,とり肉,えび,絹ごし豆腐	もやし,きゅうり,玉ねぎ,チンゲンツサイ,にんじん,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,三温糖,ざらめ,米粉めん,ドレッシング,ごま油		826 kcal 35.6 g 25.2 g 2.7 g		全小・角中

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※①は小学校・②は中学校です。

※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

☆今月の目標
「寒さに負けない食事をしよう」

12月の平均栄養

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
小学校	基準値 650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
	平均値 680kcal	26.0g	21.0g	3.4mg	350mg	2.5g
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
	平均値 811kcal	30.7g	24.1g	4.3mg	383mg	3.1g

学校給食使用食材放射能検査について

(R3.10.19~R3.11.18日付)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター(RADIQS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

～ 今回の検査食材 ～

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・にんじん (千葉県)
- ・小松菜 (宮城県)
- ・もやし (福島県)
- ・キャベツ (宮城県・岩手県)
- ・ねぎ (角田市)

*詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。

