

# 令和5年12月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの)

東根市学校給食センター

日 (曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
1 (金)	ごはん	たけのこ信田煮 (○わかたけしのだに) 大根のナムル (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	569 662
4 (月)	こめWコッペパン	パンやおさつコロッケ (○かぼちゃとさつまいものコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す ○さとう しお こしょう) トマトスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●トマト缶 ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう)	580 692
5 (火)	ソフト麺	チキンカツ (◎国産鶏肉チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース わさびあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) 肉うどんスープ (◎ぶたにく ◎あぶらあげ ●たまねぎ ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ みりん)	711 958
6 (水)	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○さとう ◎かつおぶし しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎あぶらあげ ○わかめ ●えのきたけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	550 637
7 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばみそに) あさづけ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお しょうゆ) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	604 747
8 (金)	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (◎とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●板こんにやく ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	636 769
11 (月)	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1・2年生 小2ケ、小学校3年生以上と中学校 大2ケ 大根炒り (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ ○かたくりこ) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	656 761
12 (火)	ごはん	豆腐カツ (◎ひじきとえだまめのとうふカツ ○あぶら) ……小学校1ケ、中学校2ケ からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こなからし ○さとう しお こしょう) チリコンカン (◎ミックスドピーズ ◎とりひきにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●トマト缶 ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン)	652 868
13 (水)	ごはん	五目きんぴら (◎とりひきにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう ○いりごま) 海そうサラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) さつまいものみそ汁 (◎ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	537 645
14 (木)	ごはん	デミハンバーグ (◎国産ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) ツナポテトサラダ (◎ツナ ○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ◎あおだいず ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根入りわかめスープ (◎わかめ ●だいこん ●ねぎ げんえんとりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう) デザート (○いちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	706 816
15 (金)	ごはん	米粉入り春巻 (◎はるまき ○あぶら) マーボー丼の具 (◎とうふ ◎とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりガラスープ 冬野菜汁 (◎とりにく ●はくさい ●だいこん ◎なまあげ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ さけ しお ○かたくりこ) トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	697 865
18 (月)	ドイツメニュー 食パン	ポロニアステーキ (◎ポロニアステーキ) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ドイツ風じゃがいものスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリ ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	510 613
19 (火)	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 肉野菜炒め (◎ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○ごまあぶら げんえんとりガラスープ わかめ汁 (◎わかめ ●たまねぎ ◎なまあげ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) しょうゆ ○かたくりこ)	585 686
20 (水)	ごはん	豚肉の生姜焼き (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ みりん さけ ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ○さとう) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) 果物 (●オレンジ)	583 695
21 (木)	ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1～2年生 1ケ、3年生以上・中学校 2ケ しそ風味あえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●あかしそこ しょうゆ) 豆腐スープ (◎とうふ ○わかめ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりガラスープ さけ しお こしょう)	570 654
22 (金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (◎ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) 寒天サラダ (◎かんてん ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●コーン す ○あぶら しょうゆ しお ○さとう こなからし) デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	691 811
25 (月)	ごはん	コーンコロッケ (○コーンコロッケ ○あぶら) ドライカレー (◎ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんちゅうのうソース トマトケチャップ ○さとう しお カレーこ) コンソメスープ (◎ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	737 856

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海そうや貝類には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。  
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

## 12月 ～感謝の気持ちをもって 食事をしよう～

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないうにしましょう。

### 今日の献立から

4日(月)～8日(金) 地産地消ウィーク  
8日(金) 東根中部小学校作成献立  
「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立  
13日(水) 大富中学校作成献立  
「食物繊維が多くとれる献立」  
14日(木) 給食記念日メニュー  
18日(月) ドイツメニュー  
22日(金) 神町小学校6年生バイキング給食

### 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…牛乳、米粉、はくさい、青大豆、県産大豆使用  
(豆腐・生揚げ・油揚げ・納豆)、えのきたけ、ぶなしめじ、豚肉・鶏肉 (地産地消ウィークのみ)

### 大富中学校作成献立

「食物繊維」が多くとれる献立

※「食物繊維」を多く含む食べ物、「海そう」「ごぼう」「さつまいも」を取り入れました。よくかんで食べましょう！

### 東根中部小学校作成献立

「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立

※「赤 (とり肉・ぶた肉・豆)」の仲間、「黄 (ごはん・あぶら)」の仲間、「緑 (キャベツなどの野菜)」の仲間、3つの仲間の食べ物をそろえた、みんなのお気に入りの給食です。