

12月予定献立表

平成23年

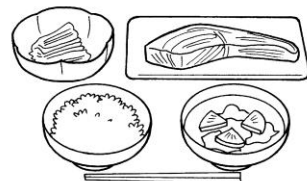
白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
1	木	さとうあげパン	牛乳	にくだんごのケチャップあん② かぶのスープ	パン あぶら さとう	牛乳 にくだんご とりにく	かぶ にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	625		25.9
2	金	カレーピラフ	牛乳	ささみのコーンフ레이크焼き かんこくふうわかメスープ グレーゼリー	ごはん バター あぶら コーンフ레이크 ゴマ マヨネーズ ゼリー	牛乳 ハム とりささみ こなチーズ あさり わかめ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし だいこん こまつな	579		24.9
5	月	てまきすし (やきのり)	牛乳	イカスティック② スティックたまご② ツナマヨネーズ とん汁	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも でんぶん	牛乳 やきのり イカ たまご ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	672		28.0
6	火	バターロール	ショア	クリームシチュー うずらたまごくしフライ かぼちゃのサラダ	パン あぶら さつまいも バター こむぎこ パンこ	牛乳 うずらのたまご ぶたにく チーズ ショア	はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし えだまめ	663		23.4
7	水	ワカメごはん	牛乳	サバのゴマみそやき わふうサラダ きりぼしだいこんのいために	ごはん ゴマ さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ワカメ サバ みそ あぶらあげ ひじき	キャバツ きゅうり とうもろこし えのきたけ にんじん いとこんにゃく ほししいたけ きりぼしだいこん しょうが	604		24.2
8	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため たまごスープ りんご	ごはん あぶら でんぶん ゴマあぶら	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ はくさい いら キャバツ いとこんにゃく ほししいたけ にんじん だけのこ キムチ チンゲンサイ りんご	577		23.2
9	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ あげギョウザ② ジャーマンポテト	ちゅうかめん あぶら ゴマあぶら ゴマ じゃがいも ギョウザのかわ さとう パンこ	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン とりにく	にんにく にんじん もやし いら ながねぎ たまねぎ パセリ キャバツ しょうが	672		25.7
12	月	かやくごはん	牛乳	とりにくのかからあげ② ブロッコリーのバターいため みそ汁	ごはん あぶら でんぶん さとう バター じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ ワカメ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが ブロッコリー たまねぎ	606		26.4
13	火	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ バターコーン けんちん汁 みかん	ごはん バター さといも	牛乳 ハンバーグ ぶたにく	だいこん とうもろこし にんじん こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ みかん	634		24.1
14	水	スクールメロン	牛乳	サケのマリネ ポトフ	パン 油 でんぶん さとう じゃがいも	牛乳 サケ ウインナー	たまねぎ パプリカ にんじん だいこん キャバツ ブロッコリー とうもろこし	651		27.5
15	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー えびしゅうまい② ワントンスープ アーモンドフィッシュ	ごはん あぶら でんぶん ゴマあぶら わんたんのかわ ゴマ アーモンド さとう	牛乳 ぶたにく みそ えび たら なると ワカメ ひじき いわし	キャバツ にんじん にんにく たまねぎ こまつな	625		23.7
16	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどん汁 ささかまのてんぶら ゴマあえ	うどん じゃがいも さとう でんぶん カレールウ こむぎこ あぶら ゴマ	牛乳 ぶたにく ささかまぼこ たまご あおのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし	686		25.3
19	月	ごはん (さかなぶりかけ)	牛乳	おでん かぼちゃサンドフライ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも	牛乳 はんぺん ちくわ さつまあげ うずらのたまご ぶたにく ぶりかけ	だいこん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ	641		23.7
20	火	はちみつパン	オレンジ ジュース	ローストチキン グラタン ほうれんそうのスープ クリスマスデザート	パン バター あぶら こむぎこ マカロニ ジュース クリスマスデザート	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー ほうれんそう だいこん	545		21.9
基準栄養量								660		20.0
平均栄養量								627		24.8

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。 ☆1月の給食は11日開始予定です。

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



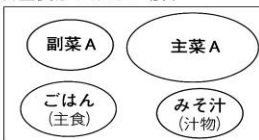
朝ごはんて脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例)
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例)
野菜サラダ 果物

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

平成23年度12月分 小学校給食の主な使用食材の産地について（予定）

白岡町教育委員会

食品に含まれる放射性物質については、原子力安全委員会が設定した指標を基に、厚生労働省において、「暫定規制値」が定められており、これを上回る食品については、食品衛生法により市場に流通させない取り組みがなされています。

学校給食で使用する食材につきましては、定期的に放射線物質の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。また、入荷時には産地の確認をしており、調理の過程においても、野菜類は流水により複数回の洗浄を行った上で使用しています。

白岡町では、安心して安全な給食の提供に努めております。

	品名	産地（予定）
主食	米	埼玉（白岡産）
	パン（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
	麺（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
牛乳	牛乳	埼玉 群馬 栃木 北海道 など * 埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認を行っています。
	チーズ	北海道 ニュージーランド
	脱脂粉乳（ジョアプレーン）	北海道
肉類・卵	鶏肉	北海道 宮崎
	鶏肉（肉団子）	鳥取 宮崎 鹿児島
	鶏肉（餃子）	群馬 栃木
	鶏肉（ハンバーグ）	北海道 青森 秋田 岩手 など
	鶏肉（ローストチキン）	佐賀 福岡 長崎 大分
	豚肉	埼玉 群馬 栃木 茨城 青森 宮崎
	豚肉（餃子）	群馬 鹿児島
	豚肉（ハンバーグ）	北海道 青森 秋田 岩手 など
	豚肉（かぼちゃサンドフライ）	群馬 埼玉
	卵	埼玉 青森 茨城
	卵（スティック玉子）	茨城 宮城
	うずら卵水煮	愛知 静岡
	うずら卵（うずら卵フライ）	愛知 静岡 群馬 千葉
魚類	あさり	インド パキスタン
	いか	ペルー
	さけ	北海道
	さば	ノルウェー
	ツナ	中西部太平洋（水揚げ：焼津）
	いわし（アーモンドフィッシュ）	広島 香川 愛媛
	エビ（エビ焼売）	インドネシア
	たら（エビ焼売）	アメリカ
	なると（すり身）	アメリカ
	笹かまぼこ（すり身）	アメリカ ミャンマー
加工品	焼きちくわ（すり身）	ベトナム マレーシア 北海道
	さつま揚げ（すり身）	北海道
	はんぺん（すり身）	宮城 北海道
	製大豆	
	油揚げ（大豆）	茨城（22年度産）
野菜	さつまいも	茨城
	里芋	埼玉

	品名	産地（予定）	
野菜類・果物	じゃがいも	北海道	
	えだまめ	インドネシア	
	かぶ	白岡	
	かぼちゃ（かぼちゃサンドフライ）	北海道	
	キャベツ	千葉	
	きゅうり	茨城	
	ごぼう	青森	
	こまつな	茨城	
	しょうが	高知	
	だいこん	白岡 埼玉 千葉	
	切り干しだいこん	愛知 宮崎	
	たけのこ	愛媛 高知 香川 熊本 など	
	たまねぎ	北海道	
	ちんげんさい	茨城	
	とうもろこし	ニュージーランド	
	長ねぎ	埼玉 千葉	
	にら	千葉	
	にんじん	白岡 千葉 埼玉 北海道	
	にんにく	青森	
	しょうが	高知	
	はくさい	白岡 茨城	
	パセリ	千葉	
	パプリカ（赤・黄）	熊本	
	ブロッコリー	エクアドル	
	ほうれんそう	白岡 千葉 宮崎	
	もやし	埼玉	
	えのきたけ	埼玉	
	ぶなしめじ	長野	
	干ししいたけ	韓国	
	青のり	愛媛	
	焼きのり	香川	
	干しひじき	韓国 長崎	
	わかめ	韓国	
	こんにやく	群馬	
	みかん	愛媛	
	りんご	青森 岩手 秋田 長野	

※産地は予定です。天候や市場の供給量等により変更になる場合がありますので、ご了承ください。