



# 学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター  
小・中学校用

ひにち	こんだてめい	使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね! ひとくちメモ	1人当たりのエネルギー量(kcal) 小学校 中学校
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) ★赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪) ★黄 (穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) ★緑 (野菜・果物など)		
1 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース すき昆布の煮物 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 すき昆布 さつま揚げ 木綿豆腐 豚肉 味噌	★米 砂糖 ごま	玉ねぎ 大根 人参 こんにやく 枝豆 白菜 大根 人参 長ねぎ	*豚汁 豚肉の脂が表面に浮き、汁が冷めるのを防いでくれます。	599 803
4 (月)	わかめごはん 牛乳 焼きシシャモ(小2本、中3本) 厚揚げの炒め煮 沢煮椀 ヨーグルト	わかめ 牛乳 シシャモ 生揚げ 豚肉 糸かまぼこ ヨーグルト	★米 砂糖 油	小松菜 人参 キャベツ ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ みつば	*ヨーグルト 牛乳に乳酸菌を加えて、温かい場所に置いておくとヨーグルトができます。	619 818
5 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏 海藻サラダ ワンタンスープ	牛乳 ★鶏肉 わかめ くわわかめ とさかのり 豚肉	★米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま油	長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 キャベツ 生姜 人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ	*海藻 最近では、海藻は「海の野菜」と呼ばれ、食べる人が増えているそうです。	616 809
6 (水)	ごはん 牛乳 イワシの磯辺揚げ かりぼり和え 大根と生揚げのみそ汁 みかん	牛乳 イワシ 青のり 生揚げ 味噌	★米 油 ごま	もやし きゅうり キャベツ 大根 大根 人参 小松菜 みかん	*かぜ予防 かぜ予防のためには、食事の前に手洗いをし、好き嫌いせずに何でも食べましょう。	632 817
7 (木)	テーブルロールパン 牛乳 コーンコロケ 野菜のコンソメ煮 クリームシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳	パン 油 油 じゃがいも	コーン キャベツ 人参 えのきたけ ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	*シチュー ずっと昔、人々の食生活は「火」を使うことによって、とても豊かになりました。	637 752
8 (金)	ごはん 牛乳 サバのカレー焼き ひじきの五目炒め のっぺい汁	牛乳 サバ ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉	★米 油 砂糖	人参 こんにやく 絹さや 大根 人参 ごぼう 長ねぎ さといも	*のっぺい汁 全国各地で昔から食べられてきた郷土料理です。	667 871
11 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 おでん のりの佃煮	牛乳 鮭 しらす干し さつま揚げ 油揚げ 昆布 豆乳 のり	★米 油 砂糖 じゃがいも	切干大根 人参 インゲン 人参 大根 こんにやく	*おでん こんにやくや豆腐を串にさして焼いたものに味噌をつけて食べる「田楽」がもとになっています。	616 811
12 (火)	ごはん 牛乳 シューマイ ビビンバ 中華風なめこスープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 鶏卵 糸かまぼこ	★米 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ グリンピース 人参 もやし ぜんまい 小松菜 インゲン なめこ 人参 なら えのきたけ オレンジ	*シューマイ シューマイは、中国料理の中で軽い食事の代わりになる点心の一つです。	672 890
13 (水)	麦ご飯 牛乳 チーズオムレツ フルーツポンチ チキンカレー	牛乳 鶏卵 チーズ 鶏肉 スキムミルク	★米 砂糖 じゃがいも	みかん 黄桃 パイン 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	*卵 安土桃山時代にカステラが伝わったときに、原料として使われるようになりました。	698 907
14 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ かぶのスープ はちみつ&マーガリン	牛乳 ★鶏肉 ベーコン	パン マヨネーズ パン粉 じゃがいも はちみつ マーガリン	パセリ きゅうり 人参 コーン グリンピース かぶ 人参 玉ねぎ	*かぶ 形が鈴に似ていることから、「すず菜」とも呼ばれています。	688 831
15 (金)	ごはん 牛乳 サンマの竜田揚げ 大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 サンマ 油揚げ 味噌	★米 油 砂糖	大根 人参 こんにやく インゲン にんにく 生姜 人参 白菜 えのきたけ	*白菜 白菜は一株何枚くらいの葉でできているのでしょうか？	662 869
18 (月)	冬産 たかたのゆめご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら けんちん汁 みかん	牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 パン粉 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま油 油	かぼちゃ れんこん 人参 ごぼう こんにやく インゲン 人参 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ	*冬至献立 少し早いですが、冬至にちなんだ献立が登場します。	629 850
19 (火)	チキンライス 牛乳 ローストレッグ クリスマスサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	鶏肉 牛乳 ★鶏肉 チーズ 生クリーム	★米 砂糖 砂糖	赤ピーマン きゅうり ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース 人参	*地元産鶏肉給食会 今年も住田フーズさん・プロイラー生産組合さんからローストレッグをいただきました。	763 920
20 (水)	ごはん 牛乳 ブリの照り焼き 肉じゃが にら玉みそ汁	牛乳 ブリ 豚肉 木綿豆腐 味噌 鶏卵	★米 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉	生姜 人参 こんにやく 玉ねぎ 絹さや 人参 えのきたけ にら	*ブリ ブリは成長につれて呼び名が変わる出せ魚です。	653 854
21 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎだれ 干草和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 ★豚肉 鶏卵 木綿豆腐 味噌	★米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも	生姜 長ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 小松菜	*長ねぎ カゼをひいたとき刻みねぎと梅干を入れたお湯を飲むと早く治ると言われています。	633 835
22 (金)	鶏釜めし 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 大豆サラダ すまし汁 チーズ	鶏肉 牛乳 鮭 味噌 大豆 麩 チーズ	★米 マヨネーズ 砂糖 油	たけのこ 人参 しいたけ わらび 玉ねぎ パセリ 枝豆 きゅうり キャベツ 赤ピーマン 絹さや 人参 干しいたけ えのきたけ	*チーズ チーズは誕生が非常に古いことから「食べる遺跡」と呼ばれています。	- 851

★2学期給食最終日★  
・世田米小 21日(木) ・有住小 19日(火) ・世田米中 22日(金) ・有住中 22日(金)



基準  
640  
820

◎献立は都合により変更することがあります。 ◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。太字の食材は住田町産の予定です。  
◎12月18日(月)の「たかたのゆめご飯」は陸前高田市から、住田町の給食でも味わってほしいと無償でいただいたお米です。