

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和6年度12月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 冬の寒さに負けない体をつくる給食 』

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
2月	温 麦ご飯	其の具をかけて食べよう!			820Kcal
	温 スタミナ丼の具	豚肉	玉葱 根深葱 もやし しめじ 人参 にんにく 生姜	砂糖 胡麻油	
	温 ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 人参 コーン	油	
	冷 ひじきのゴマネーズサラダ	ひじき 鮭	大根 胡瓜	砂糖 エッグゲアマヨネーズ 白胡麻	
3月	フルーツ白玉		みかん パナップル 桃	白玉	27.5g
	200cc 牛乳	牛乳	福岡の郷土料理 ★博多水炊き 水や湯のみで茹で、具材からだし汁を取る調理方法から「水炊き」と呼ばれます。博多では鶏肉とキャベツを主に使います。		774Kcal
	温 麦ご飯			米 麦	
	温 いわし生姜煮	鮭	生姜	でん粉 砂糖	
温 六目金平	鶏肉 角天	牛蒡 人参 蒟蒻 小松菜	油 砂糖		
4月	マグ 県産野菜の卵焼き	玉子 煮干し出汁	小松菜 人参 葱 えのきたけ	でん粉 砂糖	36.3g
	200cc 水炊き	鶏肉 豆腐 昆布出汁	キャベツ えのきたけ 椎茸 柚子 香菊 葱		
	200cc 牛乳	牛乳			
	パン 胚芽パン（コッペパン）	牛乳 胚芽		小麦粉 砂糖	
5月	一食 ココアクリーム	牛乳 ココア		水飴	740Kcal
	温 牛肉コロッケ	牛肉	玉葱	じゃが芋 砂糖 パン粉 マーガリン 小麦粉 でん粉 油	27.9g
	温 いんげんのソテー	ベーコン	いんげん しめじ コーン 赤ピーマン	油	
	マグ ボルシチ	豚肉	人参 玉葱 白菜 トマト りんご	じゃが芋 油 砂糖	
200cc 牛乳	牛乳				
6月	温 麦ご飯			米 麦	780Kcal
	温 チンジャオロース	豚肉 オイスターソース	生姜 切干大根 筍 玉葱 人参 青ピーマン にんにく	油 砂糖 胡麻油 でん粉	
	温 焼売	豚肉 鶏肉	生姜 玉葱	小麦粉 でん粉 砂糖	
	マグ わかめスープ	若芽 鶏肉 豆腐 たら（出汁）	えのきたけ 根深葱 たら	油 白胡麻	
7月	200cc 牛乳	牛乳			31.3g
	温 麦ご飯			米 麦	778Kcal
	温 フルーツチキン	鶏肉 大豆	レーズン 黄ピーマン トマト 玉葱 生姜	じゃが芋 でん粉 油 砂糖	
	温 バイクドエッグ	ベーコン 玉子	玉葱 ビーマン ほうれん草	じゃが芋 でん粉	
マグ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	玉葱 白菜 人参 パセリ	小麦粉 パン粉 砂糖		
8月	200cc 牛乳	牛乳			30.0g
	温 麦ご飯			米 麦	785Kcal
	温 ハンバーグ（デミソース）	鶏肉 豚肉	玉葱 マッシュルーム トマト	でん粉 砂糖 デミグラスソース	
	温 ほうれん草オムレツ	玉子	ほうれん草	でん粉	
温 温野菜		ブロッコリー カリフラワー コーン			
9月	マグ きのこの豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳 たら（出汁）	玉葱 人参 しめじ エリンギ コーン パセリ	さつま芋 油 でん粉	27.0g
	200cc 牛乳	牛乳			
	温 麦ご飯			米 麦	765Kcal
	温 鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜	砂糖	
温 焼きビーフン	海老 オイスターソース	玉葱 キャベツ 木耳 絹さや	ビーフン 油 でん粉 胡麻油		
温 あさりの佃煮	あさり	生姜	蜂蜜 砂糖		
10月	マグ はりはり汁	豚肉 鰹出汁 昆布出汁	えのきたけ 玉葱 水菜		33.3g
	200cc 牛乳	牛乳			
	パン 食パン	牛乳		小麦粉 砂糖	768Kcal
	一食 苺ミックスジャム		苺 りんご	砂糖 水飴	
温 野菜のソテー	ハム	チンゲン菜 人参 コーン	油		
温 魚のマヨネーズ焼き	メル	玉葱	パン粉 エッグゲアマヨネーズ		
11月	マグ バステウ	豚肉 鶏肉	玉葱	油 小麦粉 パン粉 砂糖	35.1g
	200cc フェジョアータ	豚肉 ウインナー 豆 たら（出汁）	白いんげん豆 赤いんげん豆	玉葱 人参 にんにく	
	200cc 牛乳	牛乳		デミグラスソース	



徐々に寒くなってきました。身体は寒さに耐えるため自然に震えることで体温を上げようとしていますが、その時多くのエネルギーを使用します。夏の暑い時期より寒い冬がたくさんエネルギーを必要とするので、好き嫌いせずに何でも食べて、元気いっぱい冬を楽しみましょう。

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		赤	緑	黄色		
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
12月	温 麦ご飯	カレーの具をかけて食べよう!			781Kcal	
	冷 大根サラダ	ハム	大根には、消化を促す消化酵素のアミラーゼが多く含まれています。	大根 葉大根 人参 コーン		
	温 黄桃ヨーグルト	ヨーグルト	桃	エッグゲアマヨネーズ 白胡麻		
	マグ 冬野菜カレー	鶏肉	ブロッコリーは風邪などのウィルスに対抗するビタミンCを豊富に含みます。	砂糖		
13月	200cc 牛乳	牛乳			27.2g	
	温 麦ご飯			米 麦	794Kcal	
	温 麻婆茄子豆腐	鶏肉 豆腐 大豆 赤だし味噌	切干大根 玉葱 茄子 人参 根深葱 椎茸 生姜 枝豆	砂糖 胡麻油 でん粉 油		
	温 にんじん焼売	魚肉	玉葱 人参	小麦粉 でん粉 砂糖 胡麻油		
マグ ワンタンスープ	豚肉 いろこ出汁 たら（出汁）	にんにく 生姜 もやし チンゲン菜	ワンタン 胡麻油			
14月	一食 レモンゼリー		山梨県の郷土料理 ★ほうとう★ ほうとうは山梨県を代表する郷土料理。平打ち麺に、南瓜やきのこ、季節の野菜を加えた味噌仕立ての汁料理です。	レモン 寒天	砂糖 水飴	31.1g
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦	761Kcal	
	温 塩肉じゃが	豚肉 いろこ出汁	玉葱 人参 蒟蒻 生姜 にんにく いんげん	じゃが芋 油		
温 ひじきと大豆の煮物	鶏肉 ひじき 大豆	人参 椎茸 枝豆	油 砂糖			
マグ ほうとう	鶏肉 鰹出汁 味噌	南瓜 根深葱 ほうれん草	小麦粉 油揚げ 砂糖			
15月	200cc 牛乳	牛乳			28.2g	
	パン バインパン	牛乳	パナップル	小麦粉 砂糖	776Kcal	
	温 ホキフライ	ホキ		小麦粉 パン粉 でん粉 油		
	温 ソーセージのケチャップ煮	ウインナー	玉葱 トマト グリンピース	油 砂糖		
温 カリフラワーのソテー	鮭	カリフラワー コーン パセリ	油			
16月	マグ 押し麦のスープ	鶏肉 レンズ豆	キャベツ 玉葱 白菜 生姜 人参	麦 パン粉 砂糖 油 でん粉	35.0g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦	771Kcal	
	温 チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参	さつま芋 砂糖		
温 ショウロンボウ	豚肉 鶏肉 大豆	蒟蒻 筍 玉葱 キャベツ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油			
マグ 春雨スープ	ハム いろこ出汁 たら（出汁）	チンゲン菜 人参 木耳 筍	春雨			
17月	200cc 牛乳	牛乳			32.1g	
	温 麦ご飯			米 麦	849Kcal	
	温 鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 味噌	根深葱 にんにく 生姜	エッグゲアマヨネーズ		
	温 千草焼	鶏肉 玉子 チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	砂糖 でん粉		
温 浦上そば	豚肉 蒲鉾 角天	牛蒡 人参 もやし	油 砂糖			
18月	マグ 辛味豆腐汁	鶏肉 豆腐 いろこ出汁 味噌	人参 白菜 えのきたけ たら	胡麻油	34.7g	
	一食 アセロラゼリー		ゆずには、カリウムやビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美白効果があります。	アセロラ		
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 ゆず風味しめじご飯	鶏肉	しめじ 柚子	米 麦 もち米 油 砂糖		
19月	温 枝豆と豆腐のメンチカツ	豆腐 鶏肉	枝豆 玉葱	パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 油	798Kcal	
	温 野菜のマヨネーズ炒め	鶏肉	キャベツ 人参	エッグゲアマヨネーズ 油		
	マグ 南瓜の味噌汁	若芽 いろこ出汁 味噌 油揚げ	南瓜 玉葱 葱			
	200cc 牛乳	牛乳				
20月	温 バターライス		今年最後の給食はクリスマスメニューです☆	玉葱 パセリ	925Kcal	
	温 鶏肉のから揚げ	鶏肉		小麦粉 でん粉 油		
	温 ブロッコリーのソテー	ハム		ブロッコリー		
	マグ コーンチャウダー	ベーコン 豆乳	人参 玉葱 コーン パセリ	油 米粉 でん粉		
21月	一食 クリスマスケーキ（米粉豆乳チョコケーキ）	豆乳 ココア		米粉 砂糖 水飴	32.6g	
	200cc 牛乳	牛乳				

アレルギー表示記号

- ・・・玉子を使用した料理
- ・・・牛乳を使用した料理
- ・・・小麦を使用した料理
- ・・・ピーナッツを使用した料理
- ・・・えびを使用した料理
- ・・・かにを使用した料理
- ・・・くるみを使用した料理
- ・・・アーモンドを使用した料理
- ・・・大豆を使用した料理

・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。
 ・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
 ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。

