令和3年度

12月予定献立表。

石垣市立学校給食センター：℡８２－４８７７

天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※***斜め太線*** は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質

毎月19日は 「食育の日」

栄養目標		
	小学校	寒さに負けない食事をしよう
	中学校	冬の健康と栄養について考えよう

	月	火	水	木	金
こんだて			1	2	3
赤			***牛乳*** ぶた肉 ***平かまぼこ*** さけ 青のり ヤクルト	***牛乳*** ***ぶた肉*** とり肉 卵 大豆 魚 わかめ	***牛乳*** ***ぶた肉*** うす揚げ みそ
黄			***八重山そば*** 大豆油	精白米 大豆油	精白米 大豆油 三温糖
緑			きゃべつ 人参 玉ねぎ ***もやし*** 小松菜 にんにく	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 ぶなしめじ えのきだけ 木くらげ オレンジ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 プルーン
栄養価 小学			653 / 29.1 / 27.1	606 / 23.0 / 17.9	637 / 26.7 / 18.2
栄養価 中学			725 / 31.3 / 29.4	731 / 27.7 / 20.9	766 / 32.4 / 21.2

「学校給食における県産お菓子の
魅力発信事業」 で今月は、
ハッピークルクルちんすこう】 がでます。
学校給食会から無償提供になります。

＝石垣市・農産物消費拡大の為の学校給食活用事業＝

今月は、2日、3日、7日、8日、9日、10日
16日、17日、20日、21日、22日、24日
合計12回の美味しい島の特産物の提供が
あります。 お楽しみに (^^♪

	月	火	水	木	金
こんだて	6	7	8	9	10
赤	***牛乳*** さば ぶた肉 ***平かまぼこ*** 絹厚揚げ みそ	***牛乳*** ***ぶた肉*** 卵 とり肉	***牛乳*** ***ぶた肉*** 白花豆	***牛乳*** ***ぎゅう肉***	***牛乳*** ***ぶた肉*** とり肉 卵 ***ゆし豆腐*** わかめ 大豆 みそ
黄	精白米 大豆油	精白米 大豆油 パン粉 押し麦	***うどん*** パン粉 小麦粉 大豆油	精白米 じゃが芋 マーガリン 三温糖	精白米 大豆油 三温糖
緑	きゃべつ 人参 ***もやし*** 大根 からし菜	高菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム ***パパイヤ*** ほうれん草 しょうが	みかん 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 小松菜 木くらげ	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー 大根 しめじ いんげん にんにく きゃべつ ***きゅうり*** 人参 コーン	***パパイヤ*** 玉ねぎ 人参 いんげん ***にら***
栄養価 小学	656 / 29.4 / 19.1	622 / 23.5 / 25.1	610 / 22.9 / 22.5	748 / 25.9 / 28.6	676 / 27.8 / 21.8
栄養価 中学	763 / 33.2 / 20.9	764 / 28.3 / 20.2	745 / 27.9 / 26.7	917 / 31.4 / 34.8	801 / 32.4 / 24.7

	月	火	水	木	金
こんだて	13	14	15	16	17
赤	***牛乳*** 卵 ぶた肉 ***木綿豆腐*** わかめ みそ	***牛乳*** ぶた肉 とり肉 チーズ 魚すり身 ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん	***牛乳*** 卵 ***ベーコン*** とり肉	***牛乳*** ***ぶた肉*** ***洗いモズク*** 魚すり身	***牛乳*** ***ミーバイ*** ***ポークランチョ*** うす揚げ とり肉 ひじき みそ
黄	精白米 大豆油 麸 ***ちんすこう***	精白米 大豆油 バター パン粉	スパゲティー オリーブオイル	精白米 三温糖 片栗粉 ごま	精白米 大豆油 パン粉
緑	人参 玉ねぎ きゃべつ ***にら*** ぶなしめじ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト ***きゅうり*** きゃべつ	みかん きゃべつ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ にんにく 小松菜	玉ねぎ 人参 いんげん 白ねぎ しょうが 洋なし	玉ねぎ からし菜 人参 あお豆 きゃべつ
栄養価 小学	690 / 26.5 / 24.7	563 / 23.8 / 21.0	618 / 24.0 / 25.2	656 / 26.0 / 16.0	777 / 30.5 / 29.2
栄養価 中学	829 / 32 / 29.1	664 / 27.0 / 23.9	722 / 27.8 / 28.1	743 / 30.7 / 18.3	899 / 34.8 / 32.3

	月	火	水	木	金
こんだて	20	21	22	23	24
赤	***牛乳*** ***ぎゅう肉*** ***ヨーグルト*** 大豆 魚すり身	***牛乳*** ***ぶた肉*** ***平かまぼこ*** 昆布 とり肉 卵 大豆 うす揚げ	***牛乳*** ***ぶた肉*** あさり とり肉	***牛乳*** ***ベーコン*** ***平かまぼこ*** 絹厚揚げ あさり わかめ みそ	***牛乳*** とり肉 わかめ 茎わかめ
黄	精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油	精白米 大豆油 里芋 片栗粉	***中華そば*** 大豆油 ごま油 小麦粉 もち粉 ごま	精白米 大豆油	精白米 マーガリン 小麦粉 ***ロールケーキ***
緑	玉ねぎ 人参 いんげん にんにく カリフラワー ブロッコリー ***きゅうり***	人参 ***ねぎ*** 大根 ごぼう しいたけ	きゃべつ 人参 チンゲン菜 たけのこ ***もやし*** ***きゅうり*** 大根 ごぼう	***パパイヤ*** 人参 玉ねぎ いんげん しょうが 白ねぎ みかん	グリンピース 玉ねぎ 人参 あお豆 ***きゃべつ*** ***きゅうり*** レーズン 大根
栄養価 小学	786 / 27.1 / 26.2	657 / 25.6 / 21.3	589 / 23.4 / 20.7	603 / 21.6 / 16.8	839 / 27.4 / 33.1
栄養価 中学	951 / 32.3 / 31.4	767 / 30.3 / 24.4	694 / 27.8 / 24.1	757 / 26.2 / 19.6	1031 / 33.1 / 37.7