



こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	木	わかめごはん <small>しおにく</small> 塩肉じゃが キャベツいため	わかめご飯の素 ★牛乳 豚肉	米 米油 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやいんげん	509	14.4	26.2	1.8
8	金	シュガートースト クリームシチュー りんご	豚ひき肉 ★大豆 ★牛乳 とり肉	★食パン ★バター グラニュー糖 米油 米粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン 小松菜 りんご	600	16.3	41.3	2.4
1年生給食スタート									
11	月	プルコギ丼 じゃが芋と新たまねぎのみそ汁	豚肉 ★牛乳 みそ	米 米油 しらたき 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく ほうれん草 小松菜	590	15.9	30.4	3.1
12	火	レンズ豆いりドライカレー 青のりポテト みかんゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 青のり アガー	米 米油 米粉 ジャガイモ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ みかん缶	609	13.3	23.8	2.4
13	水	ごはん マーボー豆腐 マロニースープ	★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐 ベーコン	米 米油 砂糖 片栗粉 マロニー	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ たら もやし キャベツ チンゲンサイ	607	16.6	33.2	3.1
14	木	カラフルチキンピラフ ひじきいりキャベツサラダ ソーセージポトフ	とり肉 ★牛乳 ひじき ベーコン ウィナー	米 米油 砂糖 ジャガイモ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ ほうれん草 コーン にんにく パセリ粉	620	12.8	45.1	2.5
15	金	赤飯 <small>せきはん</small> とりの照り焼き 三色ごまあえ <small>さんしょく</small> 大根と油あげのみそ汁	ささげ ★牛乳 とり肉 ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 もち米 ★黒ごま 砂糖 ★白すりごま	生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	590	18.4	32.0	2.8
入学、進級お祝い給食									
18	月	ぶた肉チャーハン <small>にく</small> あげ餃子 <small>ぎょうざ</small> ベーコンと野菜のスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ベーコン	米 米油 片栗粉 ★ぎょうざの皮 ★揚げ油	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ たら	573	14.0	35.0	2.2
19	火	たけのこごはん さばのカレーやき 三色野菜のあえもの <small>さんしょくやさい</small> いなか汁 <small>じる</small>	とり肉 ★油揚げ ★牛乳 ★さば 豚肉 ★厚揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たけのこ さやえんどう にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ しめじ	619	19.9	34.5	3.1
20	水	ごはん <small>こうや豆腐</small> 高野豆腐の酢ぶた風 <small>す</small> スーミータン <small>ふう</small>	★牛乳 ★高野豆腐 とり肉 ★卵	米 ジャガイモ ★揚げ油 片栗粉 米油 砂糖 ★ごま油	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ ピーマン コーン ねぎ チンゲンサイ	657	15.0	28.6	2.9
21	木	黒糖パン <small>こくとう</small> アスパラポテトグラタン キャベツスープ	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ	★黒砂糖パン 米油 米粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ しめじ パセリ粉 アスパラガス 生姜 にんじん コーン キャベツ	624	15.0	37.8	2.9
22	金	あぶたま丼 <small>どん</small> キャベツの塩昆布いため <small>しお こんぶ</small> 清見オレンジ <small>きよみ</small>	★油揚げ ぶた肉 ★卵 ★牛乳 ★かまぼこ 塩昆布	米 砂糖 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜 コーン りんご	555	15.9	28.9	1.8
25	月	ごはん ひじきいり卵やき <small>たまご</small> 油あげのサラダ <small>あぶら</small> たっぷり野菜みそ汁 <small>やし</small>	★牛乳 とりひき肉 ひじき ★卵 ★油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ★ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ 小松菜	601	17.2	31.3	2.4
26	火	豆わかごはん <small>まめ</small> 新じゃがのそぼろ煮 <small>しん</small> もやしのごま酢あえ <small>ず</small>	炊き込みわかめの素 ★大豆 ★牛乳 豚ひき肉	米 米油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 ★ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 干しいたけ もやし キャベツ	555	14.1	22.4	2.4
27	水	とりごぼうごはん <small>いそべ</small> ししゃもの磯辺あげ 白菜の甘酢あえ <small>はくさい</small> 吉野汁 <small>あまず</small>	とり肉 ★油揚げ 刻み昆布 ★牛乳 ★ししゃも 青のり ★豆腐	米 米油 砂糖 ★小麦粉 片栗粉 ★揚げ油 でん粉	ごぼう にんじん 白菜 きゅうり 大根 ねぎ	617	17.9	33.5	3.0
28	木	ジャージャー麺 <small>めん</small> のりドレッシングサラダ	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 のり	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉	きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜	525	17.4	32.2	2.4

※給食回数16回 ※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	15.8	31.7	2.6	328	87	2.2	239	0.28	0.46	17	7.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上