



こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

| 実施日 | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 10 | 火 | ○ | ポークカレー キャベツと人参のマリネ いちご | 豚肉 ★牛乳 | 米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 黄パプリカ いちご | 645 | 13.0 | 32.1 | 2.5 |
| 11 | 水 | ○ | 古代赤飯 松風やき 紅白炒め 白玉いり七草汁風 | ★牛乳 とりひき肉 みそとり肉 | 米 黒米 片栗粉 砂糖 ★白ごま 米油 白玉団子 里芋 | 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 切干大根 大根 せり かぶ(葉) | 635 | 16.8 | 25.9 | 2.2 |
| 12 | 木 | ○ | ジャージャー麺 スイートポテトサラダ りんご | みそ 豚ひき肉 ★牛乳 | ★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋 | きゅうり もやし 生姜 ねぎ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ★りんご | 574 | 15.6 | 28.5 | 2.1 |
| 13 | 金 | ○ | ごはん カジキのおろしソース 人参とこんにゃくのごまいため せんべい汁 | ★牛乳 ★かじき とり肉 みそ | 米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ★白すりごま ★南部せんべい | 大根 にんにく にんじん 大根 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ | 575 | 18.2 | 25.4 | 2.6 |
| 16 | 月 | ○ | きびごはん とり肉のにんにくしょうゆ焼き 花野菜のカレー炒め じゃが芋ときのこのみそ汁 | ★牛乳 とり肉 ベーコン ★油揚げ みそ | 米 きび 砂糖 米油 じゃが芋 | にんにく フロccoliリー カリフラワー にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ | 571 | 17.5 | 32.2 | 2.3 |
| 17 | 火 | ○ | あんバタトースト ひじきと大根のサラダ 根菜のポトフ | 小豆 ★牛乳 ひじき ベーコン レンズ豆 ウインナー | ★食パン ★バター 砂糖 米油 じゃが芋 | にんじん 大根 もやし キャベツ コーン にんにく たまねぎ パセリ粉 | 655 | 13.4 | 41.2 | 2.9 |
| 18 | 水 | ○ | ごはん わかさぎの天ぷら 野菜の甘みそあえ キャベツと豚肉のみそ汁 | ★牛乳 ★わかさぎ みそ 豚肉 | 米 ★揚げ油 米粉 砂糖 米油 | キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ | 578 | 17.3 | 29.6 | 2.1 |
| 19 | 木 | ○ | ルーローハン じゃが芋とピーマンの塩炒め 清見オレンジ | 豚肉 ★牛乳 ベーコン | 米 黒砂糖 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 | 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ 清見オレンジ | 568 | 13.9 | 29.5 | 1.7 |
| 20 | 金 | ○ | ごはん ぶた肉のねぎみそ炒め 切り干し大根の煮もの かんぴょうの卵とじ汁 | ★牛乳 豚肉 みそ ★油揚げ ひじき ★削り節 ★卵 | 米 米油 ★白すりごま 片栗粉 砂糖 | ねぎ えのきたけ にんじん 切干大根 干しいたけ かんぴょう キャベツ 小松菜 | 583 | 17.6 | 25.6 | 1.6 |
| 23 | 月 | ○ | あしたばパン ポテトとコーンのグラタン ミネストローネ オレンジ(はれひめ) | ★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ レンズ豆 | ★あしたばパン 米油 じゃが芋 米粉 砂糖 | にんにく たまねぎ しめじ コーン パセリ粉 にんじん トマト缶 トマトジュース はれひめ | 637 | 14.8 | 37.6 | 3.3 |
| 24 | 火 | ○ | ごはん 鮭の塩焼き キャベツの塩もみ すいとん | ★牛乳 ★鮭 豚肉 | 米 米粉 片栗粉 里芋 米油 | にんじん キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 | 589 | 18.9 | 20.8 | 1.7 |
| 25 | 水 | ○ | キャロットライス とり肉とほうれん草のクリーム パイザンヌスープ みかん | ★牛乳 ベーコン とり肉 ★豆乳 豚肉 レンズ豆 | 米 砂糖 米油 米粉 じゃが芋 | にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 大根 小松菜 みかん | 691 | 14.4 | 32.0 | 2.8 |
| 26 | 木 | ○ | ごはん クジラの竜田あげ 白菜のぼん酢あえ じゃが芋と油あげのみそ汁 | ★牛乳 くらげ肉 ★油揚げ みそ | 米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 じゃが芋 | 生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ねぎ | 591 | 19.0 | 25.7 | 2.3 |
| 27 | 金 | ○ | キムタクごはん じゃがいもと人参の中華炒め 肉団子のみそ汁 | 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★油揚げ みそ | 米 米油 じゃが芋 片栗粉 | にんにく たくあん キムチ ねぎ にんじん 生姜 ごぼう キャベツ 大根 干しいたけ | 593 | 17.7 | 34.1 | 2.6 |
| 30 | 月 | ○ | とり飯 小松菜とさつまあげの炒め物 かねんしゅい りんご | とり肉 ★牛乳 ★さつま揚げ ★油揚げ | 米 米油 砂糖 さつま芋 片栗粉 | 生姜 にんじん ごぼう 小松菜 大根 白菜 ねぎ ★りんご | 584 | 13.8 | 24.3 | 2.5 |
| 31 | 火 | ○ | ごはん マーボー大根 里芋とチンゲン菜のみそ汁 みかんゼリー | ★牛乳 豚ひき肉 みそ 豚肉 アガー | 米 砂糖 米油 片栗粉 里芋 | にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ チンゲンサイ みかんジュース | 634 | 16.1 | 30.1 | 3.3 |

全
国
学
校
給
食
週
間

※給食回数16回 ※食材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。※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※「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(中学生)

| 1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 (μgRAE) | 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 | 606 | 16.1 | 29.8 | 2.4 | 329 | 85 | 2.1 | 241 | 1.31 | 0.45 | 19 | 6.6 |
| 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 |

