

家庭数

令和3年12月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%) 学年
		主菜	主菜・副菜・デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (水)		★にくじるうどん 「うどん対ラーメン」	カリカリじゃこサラダ かき	★うどん きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ かき	549 24.6 31.3
2 (木)		はいがごはん	だいこんナムル ★かんこくふうにくじゃが ★あんにんゼリー	こめ さとう しらたき じゃがいも はちみつ	ごまあぶら こめあぶら ★しろごま	ぶたにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん こまつな チンゲンサイ	だいこん えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ みかんかん	625 21.3 22.9
3 (金)		はいがごはん 「めぐるのさんま」	さんまのしおやき おろしそえ おひたし さつまいものみそしる	こめ きびぎとう さつまいも	こめあぶら	さんま あぶらあげ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ しいりこ	こまつな にんじん	だいこん はくさい たまねぎ ねぎ	636 27.3 37.2
6 (月)		★ねりまスパゲティ ねりまだいこん一斉給食	★あさりのかりつとサラダ りんごゼリー	★スパゲティ きびぎとう でんぶん さとう	オリーブゆ こめあぶら ごまあぶら	まぐろかん ★あさり	のり ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん	だいこん しょうが キャベツ コーン にんにく ねぎ りんごジュース りんごかん	600 25.0 33.8
7 (火)		はいがごはん	さけのてりやき こんさいのそぼろに こまつなのみそしる 5年生 出汁授業	こめ さとう でんぶん さといも	こめあぶら	さけ とりひきにく こうやどうふ とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ しいりこ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	585 29.6 23.4
8 (水)		はいがごはん	★かぼちゃコロッケ れんこんサラダ かんぴょうのみそしる 旬*かぼちゃ	こめ じゃがいも マッシュポテト ★こむぎこ ★パンこ さとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず ★たまご とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ コーン かんぴょう しめじ	651 24.2 31.9
9 (木)		★チキンライス 「給食室の日曜日」	★ミートオムレツ ★ふゆやさいのクリームに	こめ さとう じゃがいも こめこ	★バター こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりにく ぶたにく とうふ ★たまご ベーコン いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	トマトジュース にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー はくさい かぶ	683 27.9 39.3
10 (金)		★くろざとうパン	★ヤンソンプレステルセ ミニトマト ジュリエンスープ ノベル賞 スウェーデン	★くろざとうパン じゃがいも こめこ	こめあぶら ★バター	ベーコン アンチョビ いんげんまめ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★チーズ	パセリ ミニトマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	556 22.8 32.2
13 (月)		だいこんなめし	あげぶりだいこん さといものみそしる 旬*ぶり	こめ きび きびぎとう でんぶん さといも	ごまあぶら こめあぶら	ぶり あぶらあげ かつおぶし みそ	しらすほし ★ぎゅうにゅう こんぶ しいりこ	だいこん (は) にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	582 24.3 31.5
14 (火)		はいがごはん	★チーズダッカルビ やさいのねぎソース はるさめスープ 世界の料理*かんこく	こめ きびぎとう さつまいも はるさめ	ごまあぶら	とりにく とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ はくさい えのきたけ キャベツ	589 22.2 29.0
15 (水)		かてめし	★みそポテト たらつみれじる さいたまけん	こめ もちこめ さとう じゃがいも ★こむぎこ こんにやく でんぶん	こめあぶら	とりにく こうやどうふ ★たまご みそ たら とうふ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが	561 23.7 23.9
16 (木)		はいがごはん	わかさぎのからあげ ひじきのにも ゆきんこじる 旬*わかさぎ	こめ でんぶん こんにやく きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん だいこん (は)	しょうが にんにく えのきたけ だいこん ねぎ	534 21.2 29.2
17 (金)		はいがごはん	すきやきふうにも やさいののりあえ みかん	こめ しらたき きびぎとう	こめあぶら	ぶたにく やきとうふ	★ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい きりぼしだいこん みかん ねぎ もやし	641 26.3 25.7
20 (月)		はいがごはん	かじょうどうふ わかめスープ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ あつあげ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ	599 25.7 35.8
21 (火)		*きびごはん	★さばのゆずみそやき きりぼしだいこんのにも なめこのみそしる 冬至*ゆず	こめ きび きびぎとう さとう	こめあぶら ごまあぶら	★さば みそ あぶらあげ とうふ かつおぶし	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ゆず きりぼしだいこん だいこん なめこ	564 25.9 33.0
22 (水)		★ほうとううどん 「やまひけん」 冬至*かぼちゃ	★ししゃものなんばやき まつちやまめ しぶやく	★ほうとう きびぎとう さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま ★くろごま	ぶたにく あぶらあげ みそ いりだいず きなこ	いりこ ★ぎゅうにゅう ★こちししゃも	かぼちゃ	だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	564 29.4 30.8
23 (木)		こまつなピラフ	★チキンロール ミネストローネ	こめ じゃがいも こめこマカロニ さとう	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん あかピーマン こまつなパセリ トマトペースト トマトかん	にんにく ごぼう たまねぎ セロリー	577 26.7 32.8

※ 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。 ※給食回数17回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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)	*給食費のお知らせ* 今月の給食費の引き落とし日は、 12月27日(月) です。
平均値	594	17.0	30.9	2.0	389	105	2.8	216	0.30	0.40	17	5.9	
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	0.40	0.40	25	4.5以上	

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。