

12月こんだてひょう

【給食目標】きれいに手を洗いましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	ごはん おろしとうふハンバーグ くだくさんみそしる やさしいあまじょうゆあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ジャがいも	たまねぎ だいこん だいこん (は) ごぼう にんじん ねぎ もやし こまつな	534	18.2	28.1	2.1			
2 木	ごはん タラのむぎみそやき けんちんじり いそかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう たら みそ とうふ あぶらあげ のり	こめ さとう しろすりごま おおむぎ こんにやく ジャがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	531	17.0	21.0	2.6			
3 金	ごはん こうやとうふのたまごとじ キャベツとツナのソテー	牛乳	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご まぐろかん	こめ こんにやく さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ もやし	538	16.4	27.8	2.5			
6 月	ねりませパグティ コーンサラダ	牛乳	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパグティ あぶら さとう	にんにく ねりまいだいこん こまつな キャベツ コーン たまねぎ	533	16.9	34.8	1.9			
7 火	ごはん しぜんみそとうふ だいこんとわかめのちゅうかふうサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん ほししいだけ たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり	542	16.5	28.6	2.5			
8 水	マヨコーントースト とりにくのポトフ かいそうサラダ	牛乳	ハム ぎゅうにゅう とりにく だいす かいそう	しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) あぶら ジャがいも さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ コーン にんにく にんじん キャベツ きゅうり だいこん	530	17.2	40.2	2.9			
9 木	ちゅうかどん はるさめスープ はなみかん (みかん1/2)	牛乳	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな くだもの (みかん)	533	14.1	21.1	2.2			
10 金	ごはん すぎやきに じゃこサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ちりめんじゃこ	こめ こんにやく さとう あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	539	17.3	26.4	1.7			
13 月	むぎごはん たまごやきのあますあんかけ キムチスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ いら にんにく しょうが キムチ はくさい チンゲンサイ ねぎ	539	16.6	28.7	2.1			
14 火	6年生が考えた献立 アップルシナモントースト ミネストローネ フレンチマカロニサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン	しょくパン マーガリンはちみつ あぶら ジャがいも さとう マカロニ	りんごかん にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん トマトピューレ コーン	533	12.7	34.8	2.0			
15 水	6年生が考えた献立 ポークカレーライス わふうサラダ	コーヒー	ぶたにく コーヒーぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター ジャがいも さらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん こまつな きゅうり	662	13.3	27.5	1.8			
16 木	6年生が考えた献立 しょうゆラーメン はるまき ナムル	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし にんじん ねぎ ほししいだけ いら こまつな	533	17.3	41.9	2.3			
17 金	とうふのあんかけどん こまつなのみそしる だいこんサラダ	牛乳	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいだけ グリーンピース ねぎ こまつな だいこん きゅうり	547	15.4	29.5	2.6			
20 月	ごはん おやさといものスキヤキコロッケ やさしいみそしる はくさいのそくせきづけ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ みそ	こめ ジャがいも おやさといも マッシュポテト あぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな はくさい みずな	572	13.1	27.5	2.4			
21 火	むぎごはん さばのゆずみそやき かぼちゃすいとん	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん だいこん (は) ねぎ	581	16.5	26.6	2.0			
22 水	ごはん のりあげくん はくさいのみそしる やさしいごますあえ	牛乳	ぎゅうにゅう とりひきにく のり あぶらあげ みそ	こめ ジャがいも パンこ さとう あぶら しろすりごま	れんこん にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな	606	15.6	33.0	2.0			
23 木	チキンライス オニオンスープ コールスローサラダ こめこのココアケーキ	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ あぶら さとう こめこ グラニューとう ふんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース にんにく しょうが こまつな キャベツ コーン	596	12.3	29.7	2.6			

◎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

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のたしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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)
平均値	556	15.6	29.8	2.2	322	84	2.0	208	0.26	0.40	13	5.1
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