

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 木	ごはん さけのねぎみそやき やさいのしおあえ だいごんとさといものそぼろに	牛乳	ぎゅうにゅう さけ みそ ふたひきにく	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら さといも かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな ほししいたけ たまねぎ だいごん さやいんげん	593	18.2	29.6	2.2
2 金	ホイコーローどん フルーツヨーグルト	牛乳	ふたにく みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら グラニューとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ ビーマン ぶどうかん バインアップルかん ももかん	552	13.9	21.0	1.6
5 月	ごはん おやさといものスキヤキクロック やさいのごまずあえ だいごんとあぶらあげのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも おやさといも マッシュポテト こめあぶら しらたき さとう こむぎこパンこ あぶら しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな だいごん	611	13.1	28.7	2.4
6 火	ねりまスパゲティ グリーンサラダ りんごのつつみあげ	牛乳	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら さとう パター ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	にんにく だいごん キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ りんごレモン	658	15.1	34.7	2.2
7 水	ひじきチャーハン いかシューマイ にらたまスープ	牛乳	やきふた ひじき ぎゅうにゅう いか ふたひきにく とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ	ねぎ しょうが たまねぎ にんにく にんじん えのきたけ にら	527	19.0	29.9	2.7
8 木	ごはん たらものむぎみそやき きりほしだいごんのにもの のっぺいじる	牛乳	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ふたに く あぶらあげ	こめ さとう しろすりごま おおむぎ こめあぶら じゃがいも ごんにやく ちくわぶ かたくりこ	きりほしだいごん にんじん だいごん こぼう ねぎ こまつな	574	19.1	21.3	2.6
9 金	むぎごはん あつあげとエビのチリソース まぜませサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とり にく みそ えび あつあげ かつおぶし しらすぼし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ だけのこ こまつな きくさい ねぎ キャベツ きゅうり だいごん	605	18.0	30.3	2.2
10 土	チキンライス こめこのマカロニスープ オレンジゼリー	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン アガー	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめマカロニ さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく キャベツこまつな みかんジュース みかんかん	502	13.1	25.1	2.6
12 月	とうふとふたにくのあんかけどん チンゲンサイのちゅうかさスープ りんご	牛乳	ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな きくらげ えのきたけ チンゲンサイ りんご	582	15.5	27.2	2.7
13 火	ごはん さばのにんにくみそやき こまつなのおひたし わかめのすましじる	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく わかめ とうふ	こめ さとう ごまあぶら しろごま	にんにく ねぎ こまつな にんじん えのきたけ だいごん	543	18.9	32.0	2.2
14 水	セルフホットドッグ ポイルキャベツ こまつなスープ	牛乳	ソーセージ ぎゅうにゅう ベーコン	コッパン さとう こめあぶら	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし	493	16.6	42.7	3.3
15 木	ごぼういりドライカレー チーズサラダ	牛乳	ふたひきにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり コーン	585	14.8	31.2	2.0
16 金	みそラーメン いためメンマ だいずいりみそ汁	牛乳	ふたひきにく みそ ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン こまつな ねぎ しなちく	565	17.0	33.9	3.8
19 月	きんぴらごはん ししゃものみりんやき せんべいじる りんご	牛乳	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら さといも なんぶせんべい	にんじん ごぼう さやいんげん しめじ はくさい ねぎ こまつな りんご	552	16.6	28.7	2.6
20 火	ほうじちやめし おでん やさいのからじょうゆあえ みかん	牛乳	だいず ぎゅうにゅう とりにく ちくわ つみれ さつまあげ	こめ ごんにやく さとう じゃがいも ちくわぶ	にんじん だいごん もやし こまつな みかん	549	15.8	20.2	2.6
21 水	あしたばパン おまめのキッシュ だいごんのツナサラダ キャベツとじゃがいものスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン ふたひきにく ひよこまめ レンズまめ チーズ たまご クリーム まぐろかん とりにく	あしたばパン こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん あかビーマン きゅうり だいごん コーン にんにく キャベツ こまつな	531	19.4	43.1	3.1
22 木	ごはん さわらのゆずみそだれ いそかあえ かぼちゃすいとん	牛乳	ぎゅうにゅう さわら みそ のり とりにく	こめ さとう こむぎこ しらたまご	ゆず もやし こまつな にんじん しめじ だいごん はくさい ねぎ かぼちゃ	610	17.7	22.0	2.4
23 金	カレーピラフ クリスピーチキン やさいのトマトスープ ココアゼリー	牛乳	えび ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム アガー	こめ おおむぎ こめあぶら パター あぶら こむぎこ コーンフレーク こめマカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ ブロッコリー セロリー トマトかん パセリ	700	15.0	38.2	2.8

◎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18回

◎毎月19日は食育（19）の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等からとっています。

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	574	16.5	30.0	2.6	332	86	2.1	224	0.26	0.45	15	5.4

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。