



令和2年12月のこんだて



南町小学校

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 火		*古代米入りさつま芋ご飯 *真珠団子 *ゆきんこ汁 *柚子ゼリー	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす とりこ *かまぼこ あぶらあげ かんてん	こめ もちこめ くるまい さつまいも かたくりこ こまあぶら さとう	えだまめ しょうが たまねぎ ほししいだけ にんじん まいたけ だいこん こまつな ねぎ アロエ (かん) ゆず	679	14.6
2 水		*七分づきごはん *豆腐カツ *チゲ汁	*ぎゅうにゅう とうふ *たまご みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう しろうこま こめぬかあぶら こんにやく しろうりこま	にんにく しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ	615	15.2
3 木		*食パン *みかんソイクリーム *ミートボールシチュー *もやしサラダ *ヨーグルト	ぶたひきにく とりひきにく *ぎゅうにゅう *なまクリーム *ヨーグルト	*しょくパン さとう とうにゅうバター でんぷん こめぬかあぶら かたくりこ *バター こむぎこ オリーブ油	みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし きゅうり	593	12.8
4 金		*豚キムチ丼 *たくあんサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ *ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし キムチ キャベツ たくあん	591	14.3
7 月		【アイヌの食事】 *鮭わかめごはん *芋もち *チタプオハウ (アイヌ料理)	さけ たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう *チーズ とりひきにく あぶらあげ	こめ もちこめ しろうこま じゃがいも かたくりこ *バター さとう でんぷん こめあぶら	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	614	15.4
8 火		【練馬大根の日】 *練馬スパゲティ *マスタードサラダ *スイートポテト	まぐろかん のり *ぎゅうにゅう *なまクリーム *らんおう	スパゲティ オリーブ油 さとう こめぬかあぶら さつまいも *バター	ねりまいだいこん キャベツ もやし にんじん コーン	651	13.3
9 水		*七分づきごはん *かきたま汁 *畑のお肉と根野菜の揚げ煮	*ぎゅうにゅう だいす けすりぶし とりこ とうふ *たまご	こめ こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも こめかたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん れんこん しょうが あかピーマン えだまめ えのきたけ こまつな ねぎ	622	15.9
10 木		*七分づきごはん *のりの佃煮 *大根ぎょうざ *かぶのみそ汁	*ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ だいこん にんにく たまねぎ いら しょうが かぶ まいたけ	594	13.8
11 金		*ゆかりご飯 *わかさぎのいそべ揚げ *ガタン (北海道郷土料理)	*ぎゅうにゅう *わかさぎ あおのり *たまご とりこ いか *えび	こめ あぶら こむぎこ しらたまこ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	594	16.6
12 土		*ビーンズカレーライス *ミルクコーヒー *大根ナムル	ぶたひきにく ひよこまめ *チーズ *コーヒーぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら *バター こむぎこ こんにやく こまあぶら さとう しろうこま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん だいこん	641	12.7
14 月		*味噌煮込みうどん *かぶの昆布漬 *大学芋	ぶたにく あぶらあげ *かまぼこ みそ *ぎゅうにゅう しょうこんぶ	うどん こめぬかあぶら さとう さつまいも あぶら みずあめ くるこま	ごぼう ほししいだけ にんじん はくさい ねぎ こまつな かぶ かぶ (は) しょうが	660	13.5
15 火		*鶏ごぼうご飯 *五目卵焼き *沢煮椀	とりこ あぶらあげ *ぎゅうにゅう とりひきにく *たまご とうふ *かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいだけ さやいんげん たまねぎ みつば だいこん こまつな	601	18.2
16 水		【福井の郷土料理】 *ぼっかけ飯 *打ち豆サラダ *芋あべかわ	とりこ あぶらあげ *ぎゅうにゅう うちまめ ハム きなこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ くるさとう	しょうが ごぼう にんじん こねぎ だいこん (は)	712	12.8
17 木		*七分づきごはん *塩肉じゃが *ごまあえ *みかん	*ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう しろうりこま	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな みかん	708	11.4
18 金		*焼きピロシキ *ボルシチ *フルーツヨーグルト	ぶたひきにく *ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー *なまクリーム *ヨーグルト	*まるパン こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ ビート トマトビュレ キャベツ みかんかん パインアップルかん りんごかん アロエ (かん)	660	15.7
21 月		【冬至の給食 南町小の柚子を使います】 *七分づきごはん *かつおでんぶ *鯖の柚子味噌焼き *かぼちゃすいとん	*ぎゅうにゅう かつおぶし さば みそ とりこ あぶらあげ	こめ さとう しろうこま しらたまこ こむぎこ	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん だいこん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	657	17.8
22 火		*カレー麻婆豆腐 *野菜のナムル *中華ごま団子	ぶたひきにく だいす みそ とうふ *ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく こま さつまいも しらたまこ あぶら	しょうが だけのこ ほししいだけ にんじん にんにく ねぎ いら もやし	714	13.8
23 水		*淡雪ライス *白菜の韓国風サラダ *紅マドンナ	とりこ *ぎゅうにゅう *なまクリーム *チーズ	こめ こめぬかあぶら *バター こむぎこ こんにやく さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム コーン はくさい ねぎ オレンジ	639	12.0
24 木		*七分づきごはん *つくね焼き *のっぺい汁	*ぎゅうにゅう とりひきにく だいす とりこ あぶらあげ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ さといも こんにやく	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいだけ しょうが にんじん だいこん なめこ	574	17.7
25 金		*マーガリンロールパン *フライドチキン *大根サラダ *スタースープ ☆ココアプリン	*ぎゅうにゅう とりこ ハム ベーコン アガー *なまクリーム	*マーガリンパン あぶら マヨネーズ (卵なし) さとう こむぎこ かたくりこ こめぬかあぶら しろうこま マカロニ *チョコレート	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	716	15.9
		*マーガリンロールパン *フライドチキン *大根サラダ *スタースープ ☆カルピスゼリー	*ぎゅうにゅう とりこ ハム ベーコン かんてん	*マーガリンパン あぶら マヨネーズ (卵なし) さとう こむぎこ かたくりこ こめぬかあぶら しろうこま マカロニ *カルピス *チョコレート	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	692	15.8

※ 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20回

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)
ココアプリンを選んだ人	642	14.6	29.4	2.6	332	102	2.3	225	0.42	0.49	30	4.5
カルピスゼリーを選んだ人	641	14.6	29.4	2.6	330	101	2.3	224	0.42	0.49	30	4.4
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	20	5以上