

令和3年度 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)	たんぱく質口 (%)
1 水		*七分づきご飯 *トックスープ *畑のお肉ヤンニョムソース *りんご	*ぎゅうにゅう *だいず ぶたにく	こめ こめこ あぶら さとう しろごま しろすりごま こめぬかあぶら トック ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ りんご	620	15.3
2 木		*七分づきご飯 *油みそ *魚とチーズの包み揚げ *豚汁	*ぎゅうにゅう *だいず ぶたひきにく みそ *チーズ *さめ ぶたにく *あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ はるまきのかわ あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん	640	19.8
3 金		*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 でんぶん こめぬかあぶら かたくりこ *バター こむぎこ オリーブゆ	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	646	13.9
6 月		【練馬だいごんの日】 *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 オリーブゆ さとう こめぬかあぶら さつまいも *バター	ねりまだいごん キャベツ もやし にんじん コーン	614	14.4
7 火		*鶏ごぼうご飯 *五目卵焼き *沢煮椀 *みかん	とりにく *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 もちごめ こめぬかあぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ みつば だいこん こまつな *みかん	608	18.4
8 水		*北海道おこわ *ししゃもの磯辺揚げ *チタタブオハウ (アイヌ料理)	ほたて こんぶ *ぎゅうにゅう *こもちししゃも あおのり *たまご とりひきにく *あぶらあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも こむぎこ かたくりこ こめあぶら	にんじん コーン あさつき しょうが ねぎ ごぼう だいこん はくさい こまつな	620	18.6
9 木		*七分づきご飯 *のりの佃煮 *大根ぎょうざ *さつま汁	*ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく とりにく みそ	こめ さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	キャベツ だいこん にんにく たまねぎ にら しょうが ごぼう にんじん ねぎ	592	14.5
10 金		*ビーンズカレーライス *大根ナムル *ミルクコーヒー	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 ごまあぶら さとう しろごま	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	642	13.5
13 月		*さつまいもご飯 *えびしゅうまい *ゆきんこ汁	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく *えび とりにく *かまぼこ *あぶらあげ	こめ もちごめ さつまいも くるごま かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが にんじん ましたけ だいこん こまつな ねぎ	572	19.1
14 火		*淡雪ライス *白菜の韓国風サラダ *紅マドンナ	とりにく *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 ごまあぶら	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	606	12.9
15 水		*七分づきご飯 *塩肉じゃが *ごま和え *柚子ゼリー	*ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう しろすりごま	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 アロエ (かん) ゆず	663	11.9
16 木		*カレーマポー豆腐丼 *野菜のナムル *中華ごま団子	ぶたひきにく *だいず 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 でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも しらたまこ あぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら もやし こまつな	683	14.7
17 金		*わかめご飯 *つくね焼き *のっぺい汁	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう とりひきにく *だいず とりにく *あぶらあげ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく ちくわぶ	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん	599	18.5
20 月		*豚丼 *どさんこ汁	ぶたにく *ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぶん じゃがいも *バター	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき えのきたけ キャベツ コーン	590	16.3
21 火		*ぼっかけ飯 (福井郷土料理) *打ち豆サラダ *芋あべかわ	とりにく *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 くらごとう	しょうが ごぼう にんじん こねぎ だいこん (は)	670	13.6
22 水		【冬至給食】 *七分づきご飯 *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 とりにく *あぶらあげ	こめ さとう しろごま 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 ましたけ はくさい ねぎ こまつな	615	19.0
23 木		*ちゃんこうどん *かぶの昆布漬け *ちくわとさつま芋の二色揚げ	とりにく *あぶらあげ *ちくわ *さけ みそ *ぎゅうにゅう しおこんぶ *たまご あおのり	うどん こめぬかあぶら さとう あぶら さつまいも こむぎこ	だいこん にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな かぶ かぶ (は)	607	17.9
☆☆☆☆ 12月24日(金)はセレクト給食です。サンタランチ か トナカイランチ のどちらかを選びます。☆☆☆☆							
24 金		【サンタランチ】 *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 とりにく 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 さとう *マヨネーズ (卵なし) こむぎこ かたくりこ しろごま 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	709	16.2
24 金		【トナカイランチ】 *ダイスチーズパン *フライドチキン *大根サラダ *スタースープ *ラ・フランス	*ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	*ダイスチーズパン あぶら さとう *マヨネーズ (卵なし) こむぎこ かたくりこ しろごま 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 ようなし	726	18.1

※ 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19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)
サンタランチの 人平均値	638	16.0	30.9	2.6	332	98	2.4	201	0.32	0.42	15	5.8
トナカイランチの 人平均値	635	16.1	30.7	2.7	334	98	2.9	202	0.32	0.42	15	5.7
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

*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。



12月6日(月曜日)に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金のご確認をお願いします。