



令和4年度 12月のこんだて



南町小学校

★★★→十二月五日（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。

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		177歳 - (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木		*カレーマポー豆腐丼 *野菜のナムル *中華ごま団子	ふたひきにく ★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 たらもやし こまつな		683	14.7
2 金		*七分づきごはん *油みそ *魚とチーズの包み揚げ *豚汁	★ぎゅうにゅう ★だいず ふたひきにく みそ ★チーズ ★さめ ふたにく ★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
5 月		【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			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		ねりまいだいこん キャベツ もやし にんじん コーン		602	14.2
6 火		*鶏ごぼうごはん *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 もちこめ 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 みつぱい だいこん こまつな ★みかん		608	18.4
7 水		*北海道おこわ *銀さわらフライ *ガタタン(北海道郷土料理)	はたて こんぶ ★ぎゅうにゅう ★ぎんさわら ★たまご とりひきにく ★あぶらあげ			こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ 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		642	20.2
8 木		*じゃこ菜飯 *えびしゅうまい *ゆきんこ汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく えび とりにく ★かまぼこ ★あぶらあげ			こめ もちこめ さつまいも ★くろごま 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 まいたけ だいこん こまつな ねぎ		572	19.1
9 金		*ビーンズカレーライス *ミルクコーヒー *大根ナムル	ふたひきにく 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
12 月		*七分づきごはん *のりの佃煮 *大根ぎょうざ *さつまい	★ぎゅうにゅう のり ふたひきにく 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 たら しょうが ごぼう にんじん ねぎ		592	14.5
13 火		*七分づきごはん *畑のお肉やニョムソース *トックスープ *りんご	★ぎゅうにゅう ★だいず ふたにく			こめ こめ 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		617	15.3
14 水		*七分づきごはん *塩肉じゃが *ごまあえ *ゆずゼリー	★ぎゅうにゅう ふたにく 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
15 木		*ちゃんこうどん *かぶの昆布漬 *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
16 金		*豚丼 *どさんこ汁	ふたにく ★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
19 月		*わかめごはん *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 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 くろぎさとう		しょうが ごぼう にんじん こねぎ だいこん (は)		670	13.6
21 水		*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
22 木		*七分づきごはん *かつおでんぶ *鯖のゆず味噌焼き *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 まいたけ はくさい ねぎ こまつな		615	19.0
☆☆☆☆ 12月23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。☆☆☆☆											
23 金		【サンタランチ】 *ココアパン *ホットシュリンフパイ *大根サラダ *スタースープ *いちごカルピスゼリー	★ぎゅうにゅう ベーコン えび ★なまクリーム ハム とりにく かんてん			★ココアパン こめぬかあぶら ★バター こむぎこ ★パイかわ さとう マカロニ ★カルピス ★チョコレート		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ		664	14.8
23 金		【トナカイランチ】 *切れ目丸パン *タンドリーチキン *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			★まるパン こめぬかあぶら ★マヨネーズ(卵なし) さとう マカロニ ★チョコレート		にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ		682	17.7

※ 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

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 を選んだ平均値	633	16.2	31.4	2.9	316	98	2.2	172	0.33	0.36	15	5.8
トナカイランチ を選んだ平均値	626	16.4	30.2	2.7	338	100	2.4	200	0.32	0.42	16	6.1
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

※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。

