

12月のごはんたべて

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
1	木	牛乳 ごはん いかの甘辛揚げ 野菜のごまあえ みそ汁	671	28.5	牛乳 いか 油揚げ (けずりぶし)	米 でん粉 油 さとう ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん
2	金	牛乳 ごはん 生揚げのすき焼き煮 豆入りみそじゃが 大根ときゅうりのゆかり和え	698	25.8	牛乳 ぶた肉 生揚げ 大豆 (けずりぶし)	米 油 しらたき さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり ゆかり しめじ
5	月	牛乳 きのご入り練馬スパゲティ ジャーマンポテト ぶどうゼリー	690	25.9	牛乳 ツナ ベーコン のり アガー	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも バター	にんじん パセリ だいこん にんにく たまねぎ しめじ えのき ぶどう果汁
6	火	牛乳 胚芽ごはん さばのみそ煮 野沢菜のごま炒め のっぺい汁	624	27.8	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ かつおぶし (こんぶ)	胚芽米 麦 さとう こんにやく でん粉 竹輪ふ ごま油 ごま さといも	にんじん のぎわな もやし しょうが ねぎ だいこん
7	水	牛乳 マーボー丼 春雨サラダ	655	24.5	牛乳 ぶた肉 とうふ はるさめ (とんこつ)	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油	にんじん いら しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ
8	木	牛乳 ピザトースト ポトフ くだもの	629	26.9	牛乳 ハム チーズ 大豆 ベーコン ウインナー (とりがら)	食パン 油 じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ マッシュルーム くだもの
9	金	牛乳 ごはん ひじき入り卵焼き 具だくさんのみそ汁 ブロッコリーのからししょうゆ くだもの	611	22.8	牛乳 ひじき たまご とうふ (けずりぶし)	米 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ くだもの
12	月	牛乳 わかめしらすごはん 肉じゃが 切り干し大根のごま酢あえ くだもの	632	19.3	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ぶた肉 (けずりぶし)	米 麦 油 こんにやく さとう じゃがいも ごま油	にんじん さやいんげん こまつな もやし 切り干しだいこん たまねぎ くだもの
13	火	牛乳 ごはん ごぼう入りつくね 野菜チップス みそ汁	693	28.0	牛乳 大豆 とり肉 たまご わかめ (けずりぶし)	米 でん粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	にんじん かぼちゃ さやいんげん ごぼう しょうが たまねぎ
14	水	牛乳 黒砂糖パン 豆腐のミートソースグラタン 野菜スープ くだもの	606	24.1	牛乳 とうふ ぶた肉 ベーコン チーズ 生クリーム (とりがら)	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 パン粉	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ くだもの
15	木	牛乳 あわごはん 鶏の唐揚げ からし和え けんちん汁	638	22.5	牛乳 とり肉 とうふ (けずりぶし)	米 あわ でん粉 さとう 油 こんにやく さといも	にんじん こまつな しょうが もやし だいこん ねぎ ごぼう
16	金	牛乳 八宝おこわ 焼きししゃも スーミータン	638	27.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご えび ししゃも (とりがら)	米 もち米 粟 ごま油 油 でん粉	にんじん チンゲン菜 たけのこ コーン しょうが グリンピース 干しいたけ
19	月	牛乳 ごはん がめ煮 ほっけの開き干し キャベツのおかか和え	622	26.5	牛乳 とり肉 生揚げ ほっけ かつおぶし	米 油 こんにやく さといも さとう	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう キャベツ 干しいたけ
20	火	牛乳 ぶた肉とチンゲン菜のあんかけ焼きそば フルーツポンチ	666	24.1	牛乳 ぶた肉 うずらたまご 寒天 えんどう豆 (とりがら)	蒸し中華めん 油 さとう でん粉 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ パイン みかん もも
21	水	牛乳 カレーライス じゃこの和風サラダ	707	21.7	牛乳 ぶた肉 しらす (とんこつ とりがら)	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし チャツネ りんご
22	木	牛乳 コーンピラフ ローストチキン かぼちゃのポタージュ ゆずゼリー	701	25.8	牛乳 とり肉 生クリーム アガー (とんこつ)	米 麦 油 バター じゃがいも はちみつ さとう	にんじん かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン パセリ たまねぎ コーン しょうが ゆず果汁

★胚芽米は北海道岩見沢の農事組合法人空知産直センターの「ななつぼし」を使用しています。

* 油は米油を使用しています。

1人1回当たり平均栄養摂取量

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	655	25.1	21.0	362	2.4	268	0.4	0.53	35	5.2	2.8
学校給食摂取基準	660	13.0~28.0	18.0~22.0	350	3.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満