

令和3年



# 12月献立表

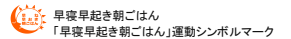


橋戸小学校

実施日 日 曜	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日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)																				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう にくとなまあげのしょうがいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あつあげ	みそ	こめ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	キャベツ	しょうが	ピーマン	しめじ	はくさい	ねぎ	618	16.6	31.3	2.5												
2 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいごん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたひき	にく	みそ	こめ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	はるさめ	にんにく	しょうが	にんじん	ほししいたけ	たけのこ	ねぎ	だいごん	こまつな	もやし	ほうれんそう	596	15.6	33.4	2.5									
3 金	くろざとパン ぎゅうにゅう だいいりクリームシチュー カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいち	クリーム	ちりめんじゃこ	くろざとパン	こめあぶら	じゃがいも	こめこ	さとう	にんにく	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	ブロッコリー	キャベツ	こまつな	もやし			619	16.2	40.4	2.5									
6 月	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう わふうサラダ スイートポテト	まぐろかん	ぎゅうにゅう	ひじき			スパゲティ	オリーブあぶら	さとう	かたくりこ	こめあぶら	さつまいも	メープルシロップ					だいごん	だいごん(は)	にんじん	キャベツ	みずな	638	14.8	34.8	2.4								
7 火	やきとりどん ぎゅうにゅう やさしいたっぷりみそしる	とりもも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	みそ	こめ	こめあぶら	ざらめ	みずあめ		ねぎ	しょうが	にんじん	たまねぎ	だいごん							586	16.7	28.7	2.2								
8 水	ごはん ぎゅうにゅう たまごやきのあまぎあんかけ ちゅうかサラダ ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう	とりひき	たまご	とうふ	ぶたにく	あつあげ	みそ	こめ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	しろごま	しろすりごま			たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	にら	もやし	にんじん	ほうれんそう	にんにく	しょうが	キムチ	はくさい	ねぎ	こまつな	627	17.2	36.3	2.7
9 木	ブルゴキどん ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とりにく	とうふ	わかめ	こめ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	しろごま						たまねぎ	にんじん	もやし	キャベツ	りんご	しょうが	にんにく	にら	たけのこ	えのきたけ	ねぎ			590	19.1	27.0	2.7
10 金	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう コーンサラダ	とりにく	レンズまめ	ぎゅうにゅう			こめ	こめあぶら	じゃがいも	こめこ	さとう							たまねぎ	にんにく	しょうが	にんじん	だいごん	カリフラワー	トマトかん	ほうれんそう	キャベツ	こまつな	コーン			620	13.1	32.1	2.7
13 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのごまあえ すずしろじる	ぎゅうにゅう	さば	みそ	とりにく		こめ	さとう	しろすりごま	さといも	かたくりこ							しょうが	ねぎ	はくさい	にんじん	こまつな	だいごん	しめじ							595	17.7	30.3	3.0
14 火	キムチどん ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ くだもの(みかん)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうふ			こめ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	しろごま							にんにく	しょうが	はくさい	キムチ	はくさい	たまねぎ	にら	にんじん	しめじ	チンゲンサイ	みかん			651	14.1	36.4	2.2
15 水	ごはん ぎゅうにゅう じゃこふりかけ すきやきふうにくどうふ だいごんとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	かつおぶし	あおのり	ぶたにく	やきとうふ	わかめ	こめ	さとう	しろごま	こめあぶら	しらたき					にんにく	しょうが	にんじん	ほししいたけ	えのきたけ	はくさい	ねぎ	しゅんぎく	だいごん					611	19.6	28.1	2.2
16 木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ あおのりポテト たっぷりやさしいのみそしる	ぎゅうにゅう	ぶたひき	にく	とりひき	あおのり	あぶらあげ	みそ	こめ	こめあぶら	かたくりこ	さとう	じゃがいも					しょうが	たまねぎ	にんじん	だいごん	はくさい	えのきたけ	こまつな							632	17.0	29.8	3.2
17 金	ほうとうふううどん ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく	とりにく	あぶらあげ	みそ	ぎゅうにゅう			うどん	こめあぶら	さといも	さつまいも	さとう	みずあめ	くろごま			にんじん	だいごん	かぼちゃ	ねぎ	こまつな									674	14.2	30.0	2.4
20 月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ししやのみりんやき だいごんのおかかあえ ちゃんごふうしる	とりにく	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こもちししやも	かつおぶし	あつあげ	みそ	こめ	こめあぶら	さとう	しろごま						にんじん	コーン	グリーンピース	だいごん	もやし	こまつな	しょうが	ほししいたけ	しめじ	はくさい	ねぎ			629	21.1	31.5	2.8
21 火	ごはん ぎゅうにゅう てっかみそ にくじゃが やさしいごまあえ	ぎゅうにゅう	みそ	だいち	ぶたにく		こめ	こめあぶら	さとう	ごまあぶら	こんやく	じゃがいも	しろすりごま					たまねぎ	にんじん	グリーンピース	はくさい	もやし	ほうれんそう							616	15.0	26.0	2.1	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき こまつなのおひたし かぼちゃだんごじる	ぎゅうにゅう	さけ	みそ	ぶたにく		こめ	さとう	しらたまご	こめこ	こめあぶら							しょうが	ゆず	こまつな	にんじん	えのきたけ	かぼちゃ	ほししいたけ	だいごん	ねぎ					600	18.7	19.8	2.6
23 木	チーズパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう	ぶたひき	にく	とりひき	とうふ	チーズパン	かたくりこ	こめあぶら	マロニー	ごまあぶら							ねぎ	しょうが	はくさい	にんじん	みかん									576	18.5	37.7	2.4
24 金	スパイシーピラフ ぎゅうにゅう チキンのフレークやき マカロニスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく	アガー			こめ	こめあぶら		マヨネーズ	(たまごなし)	コーンフレーク	じゃがいも	こめごま	カロニ	さとう		たまねぎ	にんじん	コーン	ピーマン	ほうれんそう	りんごジュース								628	16.0	28.2	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

家庭配布用献立表の記載について  
 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。  
 月間摂取平均栄養価は、中学年のものです。



	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	617	16.7	31.2	2.6	354	93	2.5	242	0.33	0.47	17	5.9
基準値												

11月に使用した野菜の産地	にんにく/青森	しょうが/高知・長崎	たまねぎ/北海道	にんじん/北海道	じゃがいも/北海道	もやし/栃木	こまつな/埼玉・群馬
ピーマン/茨城	えのきたけ/長野	だいごん/千葉・埼玉	ごぼう/青森	ながねぎ/千葉・青森・茨城	さといも/埼玉	はくさい/茨城	
セロリ/長野	ほうれんそう/群馬・埼玉	キャベツ/群馬	きゅうり/群馬	にら/茨城	チンゲンサイ/青森	さつまいも/茨城	
はくさい/長野	りんご/長野	かき/和歌山					