



12月 寒さに負けない体を作ろう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名			あか	さいろ	みどり	1人1日 kcal たんぱく質g 塩分g
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	からだの調子をとのえる	
1	金	ご飯	牛乳	ビビンバ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう	ぜんまい にんにく はくさい ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ	602 23.6 18.8 2.3
4	月	ご飯	牛乳	さばの味噌煮 五目ひじき 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん ほうれんそう だいこん しめじ しらたき ねぎ	646 24.5 23.8 2.1
5	火	米粉ミルク 揚げパン	牛乳	かぼちゃ入りほうとう イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ ツナ	こめパン あぶら さとう ドレッシング	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ いんげん きゅうり パプリカ ブロッコリー	725 35.2 28.9 2.5
6	水	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん パター ルウ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム かんぴょう グリーンピース コーン	673 22.5 24.9 2.0
7	木	ドッグパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー) ザワークラウト さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	パン パター さつまいも ルウ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ キャベツ	660 25.0 30.5 2.6
8	金	ご飯	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 小松菜のナムル りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく もやし しょうが こまつな	598 21.0 17.1 1.9
11	月	ご飯	牛乳	タラの味噌バター焼き ピリッと漬け 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく たら さつまいも	ごはん あぶら さといも さとう ごま パター	にんじん ごぼう たけのこ きゅうり れんこん こんにゃく キャベツ ほししいたけ しちみとうがらし	581 26.2 14.9 1.8
12	火	ご飯献立の日 ご飯	牛乳	鮭の竜田揚げ 塩昆布和え 豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ しおこんぶ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが こまつな たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ	614 27.1 20.0 1.6
13	水	地産地消献立の日 ご飯	牛乳	納豆 磯香りと和え すき焼き風煮	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく やきとうふ かまぼこ	ごはん あぶら さとう	ねぎ ほうれんそう しらたき たまねぎ はくさい えのきだけ にんじん もやし ほししいたけ	627 27.9 19.1 1.8
14	木	バターロール	牛乳	ツナのトマトクリームスパゲッティ カリコリスラダ オレンジ	ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ ハム	パン オリーブオイル ルウ ドレッシング スパゲッティ	トマト たまねぎ にんにく だいこん きゅうり にんじん オレンジ	644 26.8 21.9 2.5
15	金	ご飯	牛乳	和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さといも かたくりこ ごまあぶら さとう	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	652 24.5 20.8 2.4
18	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 クラゲ和え パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング パンナコッタ ごま	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが くらげ きゅうり もやし	584 19.4 18.5 1.8
19	火	牛乳ツイストパン	牛乳	ハッシュドポテト ハムのマリネ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン ハッシュドポテト あぶら はるさめ ジャム ごまあぶら ドレッシング	はくさい にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう しょうが きゅうり だいこん きゅうり	604 19.2 28.9 2.7
20	水	ご飯	牛乳	ホッケ一夜干し 五目きんぴら どさんこ汁	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく わかめ みそ さつまいも	ごはん じゃがいも パター あぶら ごま	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが つきこん しちみとうがらし	616 26.4 17.7 2.6
21	木	セレクトメニュー はちみつパン	牛乳	照り焼きチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ セレクトケーキ色	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン こなチーズ いんげんまめ	パン じゃがいも パター ドレッシング マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	693 27.0 28.3 2.7
22	金	冬至献立 麦ご飯	牛乳	かぼちゃ入りカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト かいそう わかめ	むぎごはん あぶら ルウ さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	615 19.4 18.9 1.8
25	月	ご飯	牛乳	肉丼 にこにご汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ しらたき こんにゃく だいこん なめこ みかん	651 23.6 18.1 2.0

©献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満