

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	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		しゅしよく	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		からだの調子をととのえる
1	水	ごはん ご飯	牛乳	チキンチーズカツ 磯香りとえ 魚芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく チーズ のり	ごはん あぶら ごま かたくりこ さとう さといも パンこ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	605 21.2 16.1 2.0
2	木	ぎゅうにゅう 牛乳パン みかんジャム	牛乳	しゃんぱう 上海風エビ焼きそば ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう エビ ツナ	パン ごまあぶら やしそばめん あぶら ジャム マヨネーズ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく ほうれんそう きゅうり コーン レモン	617 24.5 23.9 2.7
3	金	ごはん ご飯	牛乳	アジのねぎ塩焼き ひじき煮 さつま汁	ぎゅうにゅう アジ ひじき あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	ねぎ しらたき にんじん ごぼう だいこん こんにやく	636 25.6 19.6 2.2
6	月	ごはん ご飯	牛乳	やさい 野菜かき揚げ 切り干し大根煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	やさいかきあげ ほしいいたけ にんじん きりぼしだいこん なめこ ねぎ	684 19.4 26.4 2.5
7	火	スパゲッティ ミートソース	牛乳	たいた ツナと大豆のサラダ レモンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいた ツナ こなチーズ チーズ	スパゲッティ あぶら バター ドレッシング タルト	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ トマト きゅうり コーン	697 29.5 34.3 2.3
8	水	ごはん ご飯 (そぼろ丼)	牛乳	けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さとう あぶら さといも ごまあぶら	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ スウィーティー	626 25.0 19.6 1.9
9	木	ココア揚げパン	牛乳	2の2リクエストメニュー チキンナゲット 海藻サラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう ナゲット とりにく かいそう	ココアあげパン バター あぶら ドレッシング さとう さつまいも	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	677 24.2 30.9 2.6
10	金	ごはん ご飯	牛乳	なつとう 納豆 すき焼き風煮 しおこんぶあ 塩昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ やきとうふ かまぼこ なつとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ たまねぎ しらたき はくさい えのきだけ キャベツ	598 24.6 18.4 1.6
13	月	ごはん ご飯	牛乳	はるまき まいぼろ豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるまきのかわ かたくりこ はるさめ ごま	にんじん ねぎ ほしいいたけ にんにく しょうが もやし ニラ はるまきのぐ	712 22.4 28.8 1.8
14	火	ごはん ご飯	牛乳	★ごはんの日献立★ サバ味噌焼き ごま和え どんこ汁	ぎゅうにゅう サバ みそ わかめ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら バター ごま さとう	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	649 23.7 24.9 1.7
15	水	ごはん ご飯	牛乳	ぶたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め 中華風コーンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	ごはん かたくりこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン ほうれんそう りんご	653 26.1 22.0 2.1
16	木	はちみつパン	牛乳	ちさんちしょうこんだて ◎地産地消献立◎ ハンバーグきのこソース ポテトフライ はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ なた	パン バター さとう あぶら じゃがいも	しめじ まいたけ はくさい にんじん たけのこ しょうが	618 23.2 28.4 2.5
17	金	まぎごはん 麦ごはん	牛乳	ポークカレー かまぼこサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト かまぼこ	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	674 21.2 19.8 2.0
20	月	ごはん ご飯	牛乳	いわし みそ煮 小松菜のおひたし 鯛ごま味噌煮 小松菜のおひたし ざくざく煮	ぎゅうにゅう いわし みそ かつおぶし とりにく ちくわ いりこ こおりどおふ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ さといも	こんにやく ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	606 26.5 16.3 2.2
21	火	くろパン 黒パン	牛乳	オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ チーズ いんげんまめ こなチーズ ベーコン	パン マカロニ バター じゃがいも バター ドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ トマトジュース にんにく きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	630 25.0 27.2 2.9
22	水	ごはん ご飯	牛乳	★冬至献立★ かぼちゃコロッケ 田舎汁 ピリツと漬け	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ごはん パンこ ごま あぶら さといも	かぼちゃ キャベツ きゅうり しちみとうがらし こんにやく ねぎ だいこん にんじん はくさい	629 17.7 19.7 1.9
23	木	こめこ 米粉パン	牛乳	★セレクトメニュー★ 照焼チキン ハムのマリネ オニオンスープ ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	こめこパン ケーキ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ だいこん きゅうり レモン	651 29.2 29.7 2.1
24	金	わかめごはん	牛乳	2の1リクエストメニュー ちお 大きいから揚げ 鶏胸肉サラダ キムチみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング ごまあぶら	こんにやく きゅうり たまねぎ もやし はくさい ニラ エノキ きむち みかん	668 27.6 25.5 3.0

こんだて ざいりょう つごう とう へんこう ばあい
◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

◎12月23日(木)の栄養価は、チョコレートケーキで計算してあります。

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