



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	さいる	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	火	コッペパン	牛乳	スラッピージョー グリーンポテト はるさめ 春雨スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	パン パター さとう あぶら パンこ じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん パセリ はくさい ほししいたけ	636 24.9 20.1 2.6
2	金	ご飯	牛乳	なつとう いちおう あ 納豆 磯香和え ちくぜんに 筑前煮	ぎゅうにゅう なつとう とりにく さつまあげ のり	ごはん さといも さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく もやし ほししいたけ ほうれんそう	626 26.7 17.9 2.0
5	月	ご飯	牛乳	ぶたにく ごまみそいた 豚肉の胡麻味噌炒め ちゅうかふゆまご 中華風玉子スープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ ゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい	700 29.3 24.2 2.6
6	火	はちみつパン	牛乳	しゃんぱい 上海風焼きそば ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら 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	615 24.0 24.0 2.4
7	水	ご飯	牛乳	ぶたにく さば さば文化干し 五目ひじき ぶたにく 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず みそ ひじき ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき たまねぎ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ はくさい	669 30.3 23.9 2.3
8	木	バターロール	牛乳	ポテとお米のササミカツ ブロッコリーサラダ ゆばい わふう 湯葉入り和風シチュー	ぎゅうにゅう ササミ ツナ ベーコン みそ ゆば なまクリーム	パン こめこ あぶら マヨネーズ じゃがいも ドレッシング パター	ブロッコリー きゅうり コーン ごぼう にんじん たまねぎ かんぴょう	693 28.8 30.7 2.3
9	金	ご飯 (三色丼)	牛乳	さんしよくどん とりたまごまつな 三色丼の具(鶏・卵・小松菜) じり さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	677 26.3 21.6 2.1
12	月	ご飯	牛乳	わふうにこ 和風煮込みハンバーグ しおこんぶあ 塩昆布和え 田舎汁	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ みそ しおこんぶ	ごはん さとう あぶら さといも かたくりこ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ キャベツ	635 23.3 20.7 2.2
13	火	ご飯	牛乳	ほんこんだて ひ ◎ご飯献立の日◎ いわしごまみそに 鯛の胡麻味噌煮 沢煮碗 きぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	605 23.2 19.0 2.2
14	水	ご飯	牛乳	じゃーじゃんどうふ 家常豆腐 クラゲ和え りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく とうがらし きゅうり もやし りんご	630 23.3 20.9 2.2
15	木	ココアパン	牛乳	クリームスパゲッティ ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ なまクリーム こなチーズ チーズ	パン スパゲッティ バター ドレッシング	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きゅうり コーン	678 28.2 29.7 2.5
16	金	ご飯	牛乳	ちさんちしよさんだて ◎産地消献立◎ あつや たまご 厚焼き玉子 おひたし すき焼き風煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご とうふ かまぼこ かつおぶし	ごはん さとう あぶら ごま	ねぎ しらたき たまねぎ はくさい えのきだけ もやし こまつな	617 25.4 19.2 2.0
19	月	ご飯	牛乳	わふう 和風ピピンバ丼 とうふい ちゅうか 豆腐入り中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ごぼう しらたき しいたけ にんじん はくさい ニラ	606 25.2 21.0 1.6
20	火	コッペパン	牛乳	セルフトッグ(ウィンナー・キャベツ) みそ 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ウィンナー なると	パン ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	645 26.1 26.7 2.8
21	水	ご飯	牛乳	こめこ 米粉シヤモフリッター ピリツと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく シヤモ	ごはん あぶら こめこ じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ キャベツ きゅうり とうがらし	699 22.6 23.7 1.7
22	木	ミルクパン	牛乳	チキンのオープン焼き イタリアンサラダ オニオンスープ ★セレクトケーキ★	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	パン パンこ あぶら ドレッシング ケーキ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー パブリカ きゅうり	634 27.8 26.4 2.5
23	金	麦ご飯	牛乳	とうじこんだて ★冬至献立★ かぼちゃ入り冬野菜カレー かいそう 海藻サラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	むぎごはん あぶら ドレッシング カレールウ	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん れんこん こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん	611 18.6 18.1 1.6

◎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22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