



12月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく あひこし しゅうかく こめ しょう
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。



我孫子市立湖北小学校
R6.11.29

日	曜日	献立名	おまな材料とその働き						栄養量				
			からだをつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			たんぱく質	無機質	ビタミン類	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g		
2	月	○ 小麦ごはん さばのみそ煮 野菜のごま酢和え お講汁	デザート 夢オレンジ	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし キャベツ だいこん たまねぎ ゆめオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	682	25.3	26.8	
グリーンロケッツ応援献立													
3	火	○ 小麦ごはん 豚肉とれんこんきのこのポン酢いため 塩ちゃんこ風鍋	ジョア	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ジョア	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ しめじ エリンギ はくさい だいこん もやし ねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら	646	25.7	16.0	
4	水	○ 小麦ごはん アーモンドとじゃこの佃煮 大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	早香	ぶたにく だいず なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのき はやか	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	665	25.8	20.5	
5	木	○ ペンネミートソース ツナと大豆のサラダ	フルーツ ジュレポンチ	ぶたにく レバー だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん もも パイナップル	ペンネ さとう ゼリー	あぶら	586	25.1	18.9	
6	金	○ 麻婆豆腐丼 大根サラダ じゃこナッツ	みかん	とうふ だいず ぶたにく レバー みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にら にんじん	しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ねりごま カシューナッツ	588	25.7	22.0	
9	月	○ セサミトースト ミネストローネ 煮干し	ミニぶどう ゼリー	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	トマト	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	マーガリン ごま あぶら	602	22.2	23.5	
我孫子産野菜の													
10	火	○ チキン ライス ねぎのキッシュ風 野菜スープ	バナナ	とりにく ツナ たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース ねぎ キャベツ かぶ バナナ	こめ じゃがいも	あぶら バター	582	24.4	18.4	
はしの日													
11	水	○ 小麦ごはん タラのマヨコーン焼き 五目きんぴら 具汁	りんご	たら さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	コーン たまねぎ ごぼう れんこん だいこん りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	673	29.6	22.2	
12	木	○ 小麦ごはん 揚げ豆腐 和風サラダ 具だくさんみそ汁	みはや	とうふ とりにく たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし えのき しょうが しめじ だいこん たまねぎ みはや	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	589	23.4	16.8	
お誕生日給食													
13	金	○ カレーライス アーモンドサラダ 煮干し	早香	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり はやか	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド	635	25.4	21.1	
16	月	○ 小麦ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 野菜のごま和え 白菜のみそ汁	りんご	とりにく レバー ツナ とうふ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのき りんご	こめ むぎ さとう ぱんこ	あぶら ごま ねりごま	628	25.5	22.2	
17	火	○ 三色ピラフ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ せん切り野菜のスープ	チョコレート ケーキ	ウィンナー とりにく ツナ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ コーン えだまめ しょうが ブロッコリー キャベツ えのき	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ チョコレート	あぶら バター	699	25.6	27.3	
冬至献立													
18	水	○ 煮込みうどん ししゃもの天ぷら じゃがいものさっぱり和え	みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん こまつな パセリ	はくさい たまねぎ しめじ もやし みかん	うどん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	591	18.3	20.8	
※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。										いっかげつ 1ヶ月の平均	628	25.5	21.3
<p>冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。</p>										401	2.8	2.3	
<p>せつしゅきじゅん 摂取基準(中学年)</p>										650	26.8	18.1	
										350	3.0	2.0	