



12月のきゅうしょくこんだてひょう

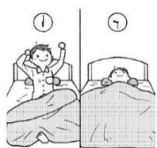
きゅうしょく あひこし しゅうかく こめ しょう
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。



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	○ 麦ご飯 主食 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	たんぱく質 さば みそ あぶらあげ	無機質 ぎゅうにゅう	ビタミン類 にんじん こまつな	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう じゃがいも	脂質 あぶら ごま ごまあぶら	682	25.3	26.8
3	火	○ 麦ご飯 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	たんぱく質 ぶたにく とりにく	無機質 ぎゅうにゅう ジョア	ビタミン類 こまつな にんじん	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう さつまいも	脂質 ごまあぶら	646	25.7	16.0
4	水	○ 麦ご飯 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	たんぱく質 ぶたにく だいず なまあげ みそ	無機質 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ビタミン類 にんじん さやいん げん	その他の野菜・果物 たまねぎ だいこん えのき はやか	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう じゃがいも	脂質 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	たんぱく質 ぶたにく レバー だいず ツナ	無機質 ぎゅうにゅう チーズ	ビタミン類 にんじん トマト	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) ペンネ さとう ゼリー	脂質 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	たんぱく質 とうふ だいず ぶたにく レバー みそ ツナ	無機質 ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ビタミン類 にんじん	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう	脂質 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	たんぱく質 ウィンナー だいず	無機質 ぎゅうにゅう チーズ にぼし	ビタミン類 トマト	その他の野菜・果物 キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	熱や力のもとになる(黄) パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	脂質 マーガリン ごま あぶら	602	22.2	23.5
10	火	○ チキン ライス ねぎのキッシュ風 野菜スープ	バナナ	たんぱく質 とりにく ツナ たまご ウィンナー	無機質 ぎゅうにゅう チーズ	ビタミン類 にんじん トマト	その他の野菜・果物 たまねぎ グリーンピース ねぎ キャベツ かぶ バナナ	熱や力のもとになる(黄) こめ じゃがいも	脂質 あぶら バター	582	24.4	18.4
11	水	○ 麦ご飯 タラのマヨコーン焼き 五目きんぴら 具汁	りんご	たんぱく質 たら さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	無機質 ぎゅうにゅう	ビタミン類 にんじん パセリ こまつな	その他の野菜・果物 コーン たまねぎ ごぼう れんこん だいこん りんご	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう じゃがいも	脂質 マヨネーズ あぶら ごま	673	29.6	22.2
12	木	○ 麦ご飯 揚げ豆腐 和風サラダ 具だくさんみそ汁	みはや	たんぱく質 とうふ とりにく たまご かまぼこ みそ	無機質 ぎゅうにゅう	ビタミン類 にんじん こまつな	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう さつまいも	脂質 あぶら	589	23.4	16.8
13	金	○ カレーライス アーモンドサラダ 煮干し	早香	たんぱく質 ぶたにく みそ ツナ	無機質 ぎゅうにゅう チーズ にぼし	ビタミン類 にんじん	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	脂質 あぶら バター アーモンド	635	25.4	21.1
16	月	○ 麦ご飯 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	たんぱく質 とりにく レバー ツナ とうふ たまご みそ あぶらあげ	無機質 ぎゅうにゅう ひじき	ビタミン類 こまつな にんじん	その他の野菜・果物 たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのき りんご	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ さとう ぱんこ	脂質 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	たんぱく質 ウィンナー とりにく ツナ かまぼこ たまご	無機質 ぎゅうにゅう	ビタミン類 にんじん パセリ さやいん げん	その他の野菜・果物 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	熱や力のもとになる(黄) こめ むぎ じゃがいも こむぎこ チョコレート	脂質 あぶら バター	699	25.6	27.3
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	たんぱく質 とりにく あぶらあげ かまぼこ ツナ	無機質 ぎゅうにゅう ししゃも	ビタミン類 かぼちゃ にんじん こまつな パセリ	その他の野菜・果物 はくさい たまねぎ しめじ もやし みかん	熱や力のもとになる(黄) うどん こむぎこ じゃがいも さとう	脂質 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。



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。

いっかげつ 1ヶ月の平均	628	25.5	21.3
せつしゅきじゅん 摂取基準(中学年)	401	2.8	2.3
	650	26.8	18.1
	350	3.0	2.0