１２月給食目標

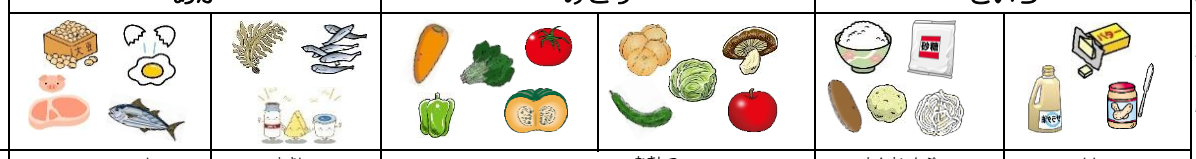
食後の休養の
大切さを知ろう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎　3つのグループを食べた。
○　2つのグループを食べた。
△　1つのグループを食べた。
×　何も食べない。

１２月給食献立予定表

令和６年度

小貝小学校



曜日		こんだて	おもに体をつくる あか たんぱく質	おもに体をつくる あか 無機質	おもに体の調子を整える みどり ビタミン・無機質	おもにエネルギーになる きいろ 炭水化物	おもにエネルギーになる きいろ 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2（月）		さんしょくごはん				米		759 31.8 23.0
		（とりそぼろ・たまごそぼろ・ほうれんそうのごまあえ）	とり肉　たまご		ほうれんそう　しょうが	さとう	ごま　サラダ油	
		牛乳		牛乳				
		さつまじる	ぶた肉　とうふ　みそ		こんにゃく　にんじん　だいこん　たまねぎ　ねぎ　ごぼう	さつまいも	サラダ油	
		フルーツあんにんふうプリン	豆乳		もも　あんず	さとう　水あめ		
3（火）		ごはん				米		616 28.0 18.3
		牛乳		牛乳				
		とりにくのガーリックソースあえ	とり肉		レモン果汁　にんにく　りんご　たまねぎ	さとう		
		げんきサラダ	ハム　かつおぶし	塩こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	さとう	ごま油　ごま	
		スープワンタン	ぶた肉　なると		にんじん　もやし　キャベツ	ワンタン	サラダ油	
4（水）		ごはん				米		663 21.4 22.2
		牛乳		牛乳				
		やさいコロッケ・ソース	だいず		たまねぎ　にんじん　グリンピース	じゃがいも　小麦粉　パン粉（たまご）	サラダ油	
		ひじきのごもくいりに	とり肉　あぶらあげ	ひじき	にんじん　ごぼう　えだまめ　こんにゃく	さとう	サラダ油　ごま油	
		とうふとにくだんごのみそしる	とうふ　とり肉　ぶた肉　みそ		たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ　ごぼう	でんぷん	油	
＊ 市貝町産 有機野菜給食の日④ ＊（いちかいまちさん ゆうきやさいきゅうしょくのひ） レモン使用								
5（木）		＊ハニーレモントースト＊		脱脂粉乳	レモン	小麦粉　さとう　はちみつ	ショートニング　マーガリン	657 21.6 21.3
		牛乳・ミルメークコーヒー		牛乳		さとう		
		ファルファーレのサラダ			とうもろこし　きゅうり　キャベツ　赤ピーマン	マカロニ	イタリアンドレッシング	
		ポークビーンズ	ぶた肉　白いんげんまめ		たまねぎ　にんじん　トマト	じゃがいも	サラダ油	
6（金）		ごはん				米		740 19.3 27.9
		牛乳		牛乳				
		はるまき	ぶた肉		にんじん　たまねぎ　キャベツ　しょうが　しいたけ	はるさめ　小麦粉　米粉	サラダ油	
		キムチあえ			きゅうり　だいこん　もやし			
		マーボーはるさめ	とり肉　みそ		にんじん　たまねぎ　ピーマン　たけのこ　しょうが　にんにく　しいたけ	さとう　でんぷん　はるさめ	ごま油　ごま	
9（月）		いりこなめし（むぎごはん）	かつおぶし　みそ	しらす	ひろしまな　きょうな　だいこん葉	米　麦　さとう　でんぷん	ごま	626 20.8 20.8
		牛乳		牛乳				
		あつやきたまご	たまご			さとう	油	
		ポテトサラダ	まぐろ		にんじん　きゅうり　とうもろこし　にんにく	じゃがいも	ノンエッグマヨ	
		こまつなのみそしる	とうふ　きざみあげ　みそ		にんじん　こまつな			
10（火）		ごはん				米		636 27.3 18.9
		牛乳		牛乳				
		なっとう	だいず					
		きりぼしだいこんのにつけ	とり肉　あぶらあげ　さつまあげ		きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ	さとう	サラダ油	
		とんじる	ぶた肉　とうふ　みそ		こんにゃく　にんじん　だいこん　たまねぎ　ごぼう　ねぎ	じゃがいも	サラダ油	
11（水）		ごはん				米		672 25.5 23.6
		牛乳		牛乳				
		ヤンニョムチキン	とり肉		にんにく　トマト	でんぷん　さとう	サラダ油　ごま	
		くらげサラダ	くらげ		きゅうり　だいこん		ごま油　ごま	
		ちゅうかふうコーンスープ	ハム　たまご		とうもろこし　ほうれんそう　たまねぎ	でんぷん	ごま油	
12（木）		ミルクタンタンメン	ぶた肉　だいず　みそ		ねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　もやし　チンゲンサイ　たけのこ　しいたけ　にら	ちゅうかめん　でんぷん	ごま油　ねりごま　アーモンド　ごま	602 27.2 21.1
		牛乳		牛乳				
		ぶたにくしゅうまい②	ぶた肉		たまねぎ　しょうが	さとう　小麦粉		
		かにふうみサラダ	スケソウすり身　卵白		こまつな　キャベツ　とうもろこし	さとう	ごま	
13（金）		ごはん				米		628 19.2 15.3
		牛乳		牛乳				
		チキンカレー	とり肉　だいず	脱脂粉乳　チーズ	たまねぎ　にんじん　トマト　グリンピース　にんにく　しょうが　バナナ　りんご	じゃがいも　小麦粉　さとう　はちみつ	サラダ油	
		かいそうサラダ		わかめ　ふのり　くきわかめ　とさかのり　こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん	棒々鶏ドレッシング		
		りんごゼリー			りんご果汁	さとう		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
しるしをつけましょう。
◎　3つのグループを食べた。
〇　2つのグループを食べた。
△　1つのグループを食べた。
×　何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		あか		みどり	きいろ		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
16（月）	ごはん				米		702 22.6 22.6
	牛乳		牛乳				
	ハムカツ・ソース	ハム			パン粉　でんぷん	サラダ油	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん　キャベツ　とうもろこし	マカロニ	コーンクリーミードレッシング	
	じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ	わかめ	にんじん　たまねぎ	じゃがいも		
17（火）	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん　たまねぎ	米	バター	621 21.9 21.5
	牛乳		牛乳				
	やさいいろいろにくだんご②	とり肉　大豆		たまねぎ　トマト　にんじん　えだまめ　くわいりんご　ねぎ　しょうが　キャベツ	さとう	油	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし		香りごまドレッシング	
	たまごいりわかめスープ	たまご　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ		ごま油　ごま	
18（水）	ごはん				米		673 29.2 21.9
	牛乳		牛乳				
	しろみざかなのみそチーズやき	ホキ　みそ	チーズ	たまねぎ　とうもろこし		ノンエッグマヨ	
	いそべあえ		のり	ほうれんそう　にんじん	さとう	サラダ油	
	すいとんじる	とり肉　あぶらあげ		にんじん　だいこん　はくさい　ねぎ	すいとん		
＊ 市貝町産　有機野菜給食の日⑤ ＊（いちかいまちさん　ゆうきやさいきゅうしょくのひ）　かぼちゃ・たまねぎ・にんじん使用							
19（木）	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉　さとう	ショートニング マーガリン	641 30.8 28.0
	牛乳		牛乳				
	とりにくのハーブやき	とり肉		にんにく　しょうが　パセリ　バジル			
	はなやさいとパスタのサラダ	まぐろ		にんじん　きゅうり　とうもろこし ブロッコリー	マカロニ	和風ドレッシング	
	＊とうじシチュー＊	とり肉	脱脂粉乳　牛乳 生クリーム	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　パセリ	小麦粉　さとう	マーガリン	
20（金）	ごはん・のりこうみふりかけ		のり		米　さとう	ごま	651 23.6 22.7
	牛乳		牛乳				
	メンチカツ・ソース	ぶた肉　とり肉 だいず		たまねぎ	でんぷん　パン粉	サラダ油	
	チーズいりフレンチサラダ	まぐろ	チーズ	きゅうり　キャベツ　カリフラワー さやいんげん		フレンチドレッシング（たまご）	
	こんさいのごまじる	とり肉　とうふ みそ		こんにゃく　にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	さといも	サラダ油　ごま ねりごま	
23（月）	ごはん				米		648 23.8 23.5
	牛乳		牛乳				
	ハンバーグシャリアピンソース	ぶた肉　とり肉 だいず		たまねぎ　だいだい果汁　にんにく　しょうが りんご	さとう　でんぷん はちみつ		
	ささみとやさいのサラダ	ささみ		キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし パセリ	棒々鶏ドレッシング	ノンエッグマヨ	
	たまねぎとふのみそしる	あぶらあげ　みそ		たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	ふ		
24（火）	かきあげどん				米		646 19.0 18.7
	（やさいかきあげ・てんどんのタレ）			たまねぎ　にんじん　ごぼう　しゅんぎく	小麦粉　さとう	サラダ油	
	牛乳		牛乳				
	はるさめサラダ	ハム		にんじん　きゅうり　もやし	はるさめ ちゅうかごま ドレッシング		
	いものこじる	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん　だいこん　ねぎ　ごぼう　こんにゃく	さといも	サラダ油	
25（水）	オムライス （チキンライス・ケチャップ）	とり肉		たまねぎ　にんじん　マッシュルーム トマト	米	バター	757 25.9 30.7
	（スクランブルエッグ） ※半熟のような形状ですが、 完全加熱済みです。	たまご	乳たんぱく		さとう	油	
	牛乳		牛乳				
	にくだんごのクリームスープ	とり肉　ぶた肉	脱脂粉乳　チーズ 牛乳	たまねぎ　にんじん　こまつな	でんぷん　小麦粉 さとう	油	
	クリスマスチョコケーキ	たまご	乳		さとう　小麦粉 水あめ　チョコ	油	

＜児童一人一回当たりの学校給食摂取基準＞
（８歳～９歳の場合）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	６５０ｋｃａｌ	２１ｇ～３２ｇ	１４ｇ～２１ｇ	２ｇ未満
＜今月の栄養価平均値＞	６６３ｋｃａｌ	２４．４ｇ	２２．３ｇ	２．３ｇ

★朝ごはんチェックについて

主食
ごはん・パン
めん類など

主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず

副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → 〇2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×