

# 12月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場(矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※牛乳は毎日出ます。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価 [kcal] たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
1 火	はちみつパン トマトミートオムレツ はなやさいサラダ マカロニのクリームに	たまご とりにく	だっしふんにゆう		たまねぎ コーン カリフラワー	こむぎこ はちみつ	あぶら	655 26.2 23.5 2.6
2 水	むぎごはん あげギョーザのねぎソース もやしのナムル とうふチゲスープ	ふたにく とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ もやし	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	668 22.3 21.7 2.2
3 木	ごはん さんまのみぞれに ちくさあえ とんじる	さんま		にんじん	だいこん キャベツ だいこん もやし レモン	こめ さとう		637 24.2 20.1 1.7
4 金	しょうゆラーメン(めん) (スープ) てんぐにらまんじゅう ちゅうかふうあえもの はらじゆくドック	ふたにく		にんじん	キャベツ もやし ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン えだまめ きくらげ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	646 27.9 20.2 3.9
7 月	ごはん ふたにくのしょうがやき かんぴょうのみそしる しゅんぎくのツナあえ	ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが かんぴょう	こめ	あぶら	643 27.8 21.8 1.8
8 火	コッペパン りんごジャム スペインふうオムレツ やさいのマリネ トマトシチュー	だっしふんにゆう		りんご	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	こむぎこ さとう さとう		650 23.2 25.5 2.4
9 水	ごはん あつぷるカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルトあえ	ふたにく		にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	718 20.1 21.1 2.0
10 木	ごはん にくシューマイ はるさめサラダ マーボドウフ	ふたにく とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ こむぎこ		682 27.7 20.6 2.2
11 金	キムチうどん(うどん) (キムチスープ) ちゅうかふうもやしあえ アメリカンドック	ふたにく		にんじん にら	ねぎ えのきだけ だいこん	うどん さとう	あぶら	606 25.0 26.7 3.1
14 月	いかてんどん(ごはん) (いかてんぶら) ごまじゃこサラダ【矢高レシビ】 じゃがいものみそしる	いか		こまつな	もやし きゅうり	こめ こむぎこ	あぶら	643 25.1 15.1 2.5
15 火	こくとうパン ハンバーグトマトソース シーザーサラダ コーンポタージュ	だっしふんにゆう		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく スズキキニ キャベツ きゅうり	こむぎこ くらざとう さとう	あぶら	672 26.3 25.5 2.6
16 水	ごはん ヤシオマスのフライ たくあんのおくせきづけ なめこととうふのみそしる	ヤシオマス		にんじん	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ なめこ	こめ こむぎこ	あぶら	670 31.7 18.8 2.3
17 木	ふたねぎしおどん(ごはん) (ふたねぎしおどんのぐ) ひじきとツナのナムル ちゅうかふうにらたまスープ	ふたにく		にんじん	ねぎ にんにく レモン もやし きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 25.1 20.8 2.0
18 金	やきそばパン(コッペパン) (やきそば) きりぼしだいこんのサラダ たこやき	だっしふんにゆう		にんじん	キャベツ もやし きりぼしだいこん	こむぎこ さとう ちゅうかめん	あぶら	622 25.7 19.2 2.8
21 月	ごはん さばのカレーじょうゆやき こもくきんぴら かぼちゃのみそしる	さば		にんじん	ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら	642 23.6 21.4 2.0
22 火	バターロール ハニーマスタードチキン かいそうサラダ ラビオリのクリームスープ	だっしふんにゆう		にんじん	キャベツ コーン	こむぎこ さとう はちみつ	マーガリン	631 28.2 25.9 3.3
23 水	たまごごはん(ごはん) (チーズコーン) (たくあん) (なっとう)	のり		にんじん	コーン きゅうり	こめ		628 23.4 15.1 2.6
24 木	にこみおでん きのこごはん(ごはん) (きのこごはんのぐ) ふとまきたまご はくさいのみそしる	うずらたまご はんぺん	こんにぶ	にんじん	だいこん	さといも さとう		623 22.3 19.0 2.3
25 金	こめごはん ピーフシチュー ブロッコリーとツナのサラダ クリスマスデザート	だっしふんにゆう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン	こめ  こむぎこ  さとう	あぶら	690 30.3 29.6 2.9

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g  
 今月の平均 エネルギー：649kcal たんぱく質：25.5g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.5g  
 ※記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。