



12がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のエネルギー	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
2	月	小コッペパン ミートソーススパゲティ コールスロー パインアップルかん	パン あぶら スパゲッティ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) パインアップル(缶)	571	20.2
3	火	ごはん あじフライ けんちんじる りんご	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	629	22.0
4	水	フレンチトースト ポークビーンズ はくさいとベーコンのスープ	パン さとう パター あぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい もやし	643	26.9
5	木	ごはん あげはるまき とうふのちゅうかに みかん	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ えび	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん さやえんどう ほししいたけ みかん	627	22.5
6	金	ごはん さけのしおやき ゆきなのにびたし ぶたじる	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ	ゆきな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	564	27.9



9日から13日までは図書まつりです。本にちなんだメニューになっています。



9	月	「だいず えだまめ まめもやし」 小こめこパン もやしラーメン さつまいもとごぎかなのあげに ミントマト	パン こめこ でんぷ ん さつまいも あぶら ごま さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ぶたにく	にんじん いら もやし たまねぎ キャベツ ミントマト	571	24.2
10	火	「ゆうすげ村の小さな旅館」 ごはん ふるふきだいこんのにくみそがけ ちゃんこなべ	ごはん さとう でんぷん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ みぶな ほししいたけ	606	22.4
11	水	「大きなかぶ」 まるパン ブルーベリージャム ささかまのピザやき ふゆやさいのポトフ	パン ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ぶたにく ウィンナーソーセージ	にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー	586	25.3
12	木	「こかげにごろい」 ごはん ブルコギ キムチスープ あんにとんどうふ	ごはん あぶら さとう ごま セリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いら はくさい ほししいたけ レモン みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	638	23.7
13	金	「給食番長」 ひきにくとうずらたまごのカレー (むぎごはん) ひじきのサラダ	ごはん おおむぎ あぶら さとう パター	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず うずらたまご チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ グリーンピース	603	20.0
16	月	小きんときまめパン ごもくうどん かきあげ	あまなつとう パン こむぎこ あぶら うどん	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	564	20.3
17	火	ごはん ホイコーロー わかめスープ オロブランコ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ やきぶた	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ オロブランコ	568	21.5
18	水	～クリスマスおたのしみデザート～ ソフトパン フライドチキン はなやさいのサラダ ジュリアンスープ ★セレクトデザート	パン こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー とうもろこし カリフラワー パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	561	22.6
19	木	～22日は冬至です～ ごはん さばのゆずしおこうじやき とうじかぼちゃ みぞれじる	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば あずき ぶたにく	ゆず かぼちゃ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん	652	25.4
20	金	ごはん にくだんごのあまずあんかけ ビーフソテー ちゅうかコーンスープ	ごはん でんぷん パンこ あぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほししいたけ ねぎ とうもろこし	676	23.5

※牛乳は毎日つきます。 ※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。 【15回】

お知らせ

1月の給食は9日(木)【ごはん】から
始まります。

～今月の給食目標～

- 給食ができるまでを知ろう
- 風邪を予防する食事をとろう

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 650 kcal
- ・たんぱく質 21.1～32.5g