



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ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月	ごはん あじつけのり チャプチェ キムチスープ	🔪 ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	たまねぎ にんじん いら ほししいたけ はくさい	632	25.7
4	火	ごはん いわしのたつたあげ ごもくきんぴら かぶとゆきなのみそしる	🔪 ごはん こめこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ かぶ ゆきな	664	26.7
5	水	小こめこパン スパゲッティミートソース はなやさいのサラダ みかん	🔪 パン こめこ スパゲッティ あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし カリフラワー みかん	667	29.2
6	木	ごはん えびといかのチリソース にくだんごスープ パインアップルかん	🔪 ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ほししいたけ パインアップル(缶)	604	23.0
7	金	しよくパン いちごジャム だいずのチリコンカーン ふわふわたまごスープ	🔪 パン あぶら パンこ ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ たまご	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ	580	24.8



10日から14日までは図書館まつりです。本にちなんだメニューになっています。

10	月	「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 パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうずらたまご チーズ ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	607	20.8
11	火	「さつまのおいも」 ごはん あじフライ ごまあえ さつまいものみそしる	🔪 ごはん あぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あじ	こまつな にんじん もやし ねぎ はくさい えのきたけ	635	22.3
12	水	「だいず えだまめ まめもやし」 小きんときまめパン もやしラーメン だいずとごさかなのまるごとあげ りんご	🔪 きんときまめ パン ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ごさかな	にんじん いら もやし たまねぎ りんご	614	25.3
13	木	「ゆうすげ村の小さな旅館」 わかめごはん ふろふきだいにんにくみそがけ ぶたじる	🔪 ごはん さとう じゃがいも あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	614	25.3
14	金	「大きなかぶ」 コッペパン はくさいとかぶのシチュー アメリカンサラダ	🔪 パン あぶら さとう ポテトチップス こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい かぶ	600	21.8

17	月	ごはん ししゃもフライ ごもくまめ はくさいとあぶらあげのみそしる	🔪 ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ちくわ こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ	603	23.8
18	火	～22日は冬至です～ ごはん さばのてりやき とうじかぼちゃ みぞれじる	🔪 ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば あずき ぶたにく	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	649	25.1
19	水	～クリスマスおたのしみデザート～ コッペパン ささかまのピザやき ふゆやさいのポトフ ★セレクトデザート	🔪 パン じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ウィナーソーセージ ぶたにく	にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー	674	26.1
20	木	5年生のお米をつかいます！ チキンピラフ ポテトコロケ ュリアンスープ	🔪 こめ パター じゃがいも パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ もやし えのきたけ	666	20.4

※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、スプーンもあつ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。【14回】

お知らせ

1月の給食は10日(木)【パン】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 657 kcal