



# 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年生のえいほう	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	<b>ごはん</b> とりにくのこうそうやき れんこんのきんぴら ゆきなのみそしる	ごはん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	にんにく れんこん ごぼう にんじん たけのこ だいこん ゆきな ねぎ	620	28.0
2	木	まるパン スライスチーズ ホキフライ ゆでキャベツ ふゆやさいのポトフ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウイナーソーセージ ぶたにく チーズ	キャベツ にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー	651	28.4
3	金	<b>ごはん</b> かつおとだいのあまずに ツナとこまつなのいためもの キャベツのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお だいず まぐろあぶらづけ とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ こまつな もやし にんにく キャベツ にんじん ねぎ	757	32.1
6	月	<b>むぎごはん</b> はっぼうさい チンゲンサイとコーンのソテー フルーツポンチ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご ウイナーソーセージ	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほしいたけ とうもろこし チンゲンサイ もやし みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	705	26.6
7	火	こめこフオカッチャ ドライカレー たまごスープ オレンジ	パン こめこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー たまご ベーコン わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ほしいたけ オレンジ	571	30.3
8	水	<b>ごはん</b> あつあげいりにくじゃが ごまあえ りんご	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやえんどう ほしいたけ たけのこ こまつな もやし りんご	639	21.8
9	木	小コッペパン ソースやきそば やきぎょうぎ グレープフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし いら にんにく しょうが グレープフルーツ	576	23.0
10	金	<b>ごはん</b> さばのたつたあげ ちくぜんに みかん	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほしいたけ みかん	761	27.7
13	月	<b>むぎごはん</b> ホイコーロー はるさめスープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ こまつな はくさい ほしいたけ	600	22.6
14	火	こめこパン あじフライ コールスロー みそワタンスープ	パン こめこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	641	28.7
15	水	<b>むぎごはん</b> こうやどうふのたまごとじ かぶとあぶらあげのみそしる りんご	ごはん おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ みつば かぶ ねぎ りんご	628	23.1
16	木	～クリスマスメニュー～ バターロールパン フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ クリスマスゼリー	バター パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ	650	25.0
17	金	<b>むぎごはん</b> にくみそおでん しらすとゆきなのにびたし みかん	ごはん おおむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ちくわ こんぶ しらすほし あぶらあげ	にんじん だいこん ゆきな もやし みかん	640	24.0
20	月	～22日は冬至です～ <b>ごはん</b> さわらのみそやき 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 さわら あずき ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ほしいたけ ねぎ だいこん	659	25.8

※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

2日 4年生 校外学習のため 給食なし

1月の給食は**12日(水)**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