



# 12月 寒さに負けない体を作ろう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主食	牛乳	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	からだの調子をとのえる	
2	月	ごはん ご飯	牛乳 春雨入り麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 柿	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ドレッシング ごま	にんじん ねぎ たけのこ ほしいたけ ニラ にんにく しょうが きゅうり きりぼしだいこん かき	620 21.8 18.2 2.2
3	火	バターロール	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ だいたず ツナ	パン スパゲッティ あぶら だいたずバター ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム にんにく ブロッコリー さやいんげん きゅうり パプリカ	694 27.5 27.5 2.6
4	水	ごはん ご飯	牛乳 ハムカツ 小松菜のおひたし キムチ味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かつおぶそ ハム	ごはん ごまあぶら あぶら パンこ	はくさい ニラ えのき こまつな もやし	593 21.3 20.2 2.3
5	木	ツイストパン いちごジャム	牛乳 オムレツ ポテトサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう オムレツ ハム ぶたにく	パン ジャム じゃがいも ドレッシング はるさめ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン はくさい ほしいたけ	643 21.6 27.6 2.4
6	金	ごはん ご飯	牛乳 かぼちゃの天ぷら ひじきの炒り煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき ぎゅうにく とうふ ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら さとう	かぼちゃ しらたき にんじん ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	580 18.5 19.5 1.9
9	月	むぎごはん 麦ごはん	牛乳 ファイバードライカレー 海藻サラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず かいそう わかめ	むぎごはん あぶら ルウ ドレッシング	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん エリンギ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	661 21.8 23.3 2.3
10	火	ごはん ご飯	牛乳 ワカサギフリッター 塩昆布和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう はくさい キャベツ	585 20.1 20.3 1.5
11	水	ごはん ご飯	牛乳 回鍋肉 おこげ入り鍋スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	ごはん かたくりこ あぶら さとう おこげ	にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが ねぎ たまねぎ エノキ	648 24.5 20.6 2.1
12	木	ドッグパン	牛乳 セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) さつまいもシチュー ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	パン ルウ だいたずバター さつまいもゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ しいたけ	698 24.1 28.7 1.6
13	金	ごはん ご飯	牛乳 和風ビビンバ 豆腐入り中華スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ごぼう しらたき にんじん しめじ はくさお ニラ	613 25.0 21.8 1.9
16	月	ごはん ご飯	牛乳 アジの塩こうじ焼き レンコンきんぴら どさんこ汁	ぎゅうにゅう アジ みそ わかめ さつまあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも だいたずバター	れんこん にんじん しらたき もやし いちみつとうがらし コーン にんにく ねぎ しょうが	634 26.5 19.6 2.3
17	火	ココア米粉パン	牛乳 ほうとう こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	パン ほうとう ドレッシング	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ こんにゃく きゅうり もやし	687 36.0 23.1 2.5
18	水	ごはん ご飯	牛乳 納豆 磯香和え すき焼き風煮	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく やきどうふ かまぼこのり	ごはん あぶら さとう	ねぎ しらたき たまねぎ はくさい エノキ ほうれんそう もやし	624 27.8 18.8 1.8
19	木	黒パン	牛乳 チキンメンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ ハム いんげんまめ	パン マカロニ パンこ あぶら じゃがいも だいたずバター ドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	637 24.0 23.1 2.6
20	金	むぎごはん 麦ごはん	牛乳 かぼちゃ入りカレー カリコリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	むぎごはん あぶら ルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん れんこん こまつな にんにく しょうが きゅうり	621 19.8 21.1 2.5
23	月	ごはん ご飯	牛乳 和風ハンバーグ おかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう かつおぶし ハンバーグ とうふ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さとも	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ ほうれんそう キャベツ	641 25.5 20.8 2.3
24	火	△Xmasメニュー△ はちみつパン	牛乳 フライドチキン ハムのマリネ コンソメスープ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン かたくりこ あぶら こむぎこ ドレッシング ケーキ ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり レモン	718 27.5 32.1 2.7
25	水	ごはん ご飯	牛乳 三食丼(鶏・卵そぼろ、ごま和え) 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとも さとう ごま	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	621 25.5 21.1 2.2

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2 未満