

がつ さすま からだ つく  
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	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もどになる	からだの調子をととのえる	
1 月	ご飯	牛 乳	厚焼き玉子 白菜のピリッと漬け 豚肉と大根の煮込み	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん あぶら さとう	しょうが にんにく だいこん こんにゃく はくさい きゅうり とうがらし	575 20.6 17.7 1.9
2 火	コッペパン いちごジャム	牛 乳	ほうとう ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ツナ だいず	パン ジャム ほうとう あぶら 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 きゅうり コーン	580 23.4 19.2 2.5
3 水	ご飯	牛 乳	さわらのねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 田舎汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ ひじき あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも	ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はくさい しらたき	317 26.2 20.3 2.2
4 木	バターロール	牛 乳	ポテトとお米のささみカツ プロッコリーサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ささみカツ だいず ぶたにく ツナ ベーコン	パン ジャム ジャがいも さとう ドレッシング	プロッコリー きゅうり コーン レモン たまねぎ にんじん パセリ トマト	645 29.3 24.6 2.1
5 金	ご飯	牛 乳	回鍋肉 中華風コーンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう コーン りんご	611 23.2 17.6 2.3
8 月	ご飯	牛 乳	ハヤシライス 蒟蒻サラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら だいすバター ルウ ジャがいも ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム こんにゃく きゅうり もやし	636 16.6 19.4 2.3
9 火	ご飯	牛 乳	あお入りサーモンフレイ しのこんぶあ 昆布和え 豚汁	ぎゅうにゅう サーモン ぶたにく とうふ みそ しおこんぶ あおさ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ	612 23.4 19.6 2.1
10 水	ご飯	牛 乳	ルーローハン だいこん 大根スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ もやし だいこん こまつな	587 24.3 20.6 2.0
11 木	ツイストパン	牛 乳	スペゲッティナポリタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ツナ こなチーズ	パン スペゲッティ ドレッシング だいすバター	たまねぎ にんじん ピーマン トマト プロッコリー きゅうり いんげん パプリカ	630 22.8 23.8 2.4
12 金	ご飯	牛 乳	和風ハンバーグ こまつな 小松菜のおひたし じる どさんこ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	ごはん さとう かたくりこ あぶら ジャがいも だいすバター	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが こまつな	643 24.7 21.0 2.4
15 月	ご飯	牛 乳	麻婆丼 玉子スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ たまご ナルト	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ににく しょうが にんじん ねぎ	592 22.2 18.0 2.6
16 火	ドッグパン	牛 乳	スラッピージョー ポテトフライ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら かたくりこ さとう ポテトフライ ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ ほうれんそう しょうが ねぎ	601 21.2 24.8 2.3
17 水	ご飯	牛 乳	納豆 いそお あ 磯香り和え すき焼き風煮	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ かまぼこ のり なつとう	ごはん あぶら さとう	ねぎ しらたき たまねぎ はくさい エノキだけ ほうれんそう もやし	591 25.4 17.2 1.5
18 木	黒糖パン	牛 乳	焼きそば カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム	パン やきそば あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり にんじん	614 21.2 18.1 2.1
19 金	ご飯	牛 乳	アジかつ 根菜のきんぴら むらくも汁	ぎゅうにゅう とりにく アジ わかめ さつまあげ たまご ぶたにく	ごはん パンこ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう しらたき とうがらし	622 23.1 19.5 2.6
22 月	むぎ はん 麦ご飯	牛 乳	冬野菜カレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそう ヨーグルト	むぎごはん あぶら ルウ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん れんこん こまつな ににく しょうが キャベツ きゅうり コーン	617 18.2 19.3 2.3
23 火	クリスマスマニュー はちみつパン	牛 乳	チキンナゲット ハムのマリネ オニオンスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ナゲット ハム ベーコン	パン あぶら ドレッシング デザート	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ だいこん きゅうり レモン	605 23.8 26.2 2.8
24 水	ご飯	牛 乳	そぼろ丼 キムチ豚汁	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ ぶたにく みそ とうふ	ごはん さとう ジャがいも あぶら ごまあぶら	しょうが えだまめ にんじん だいこん たまねぎ	632 25.0 21.1 2.1

こんだて さいりょう つこう とう へんこう はあい  
◎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