

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		1食分* 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	おもに熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる		
1	月	ごはん	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	コッパパン 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	ごはん	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 ポテとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ 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 じゃがいも さとう ドレッシング	ブロッコリー 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	ごはん	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	ごはん	牛乳 ハヤシライス 鶏胸肉サラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら だいずバター ルウ じゃがいも 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	ごはん	牛乳 あおさ入りサーモンフライ 塩昆布和え 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	ごはん	牛乳 ルーローハン 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 スパ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 ウィンナー ツナ こなチーズ	パン スパゲッティ ドレッシング だいずバター	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー きゅうり いんげん パプリカ		630 22.8 23.8 2.4
12	金	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし 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 じゃがいも だいずバター	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	ごはん	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	にんにく 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	ごはん	牛乳 納豆 磯香和え 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 カリコリスラダ	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	ごはん	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	むぎごはん 麦ごはん	牛乳 冬野菜カレー 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 にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン		617 18.2 19.3 2.3
23	火	クリスマスメニュー 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	ごはん	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 じゃがいも 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

◎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