



## 12がつこんだてひょう

| 日  | おかず  | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー-<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量        |
|--|--|----|---|---|--|---------------------------------------|
| 1月 1日  | ごはん<br>里芋のコロッケ<br>白菜と小松菜のごまだれ和え<br>豚汁  | ○  | 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ  | 精白米 粒麦 さといも じゃがいも<br>油 三温糖 小麦粉 米粉 パン粉<br>ごま こんにゃく     | にんじん 玉葱 キャベツ はくさい<br>コーン こまつな だいこん 長ねぎ   | 620 kcal<br>22.9 g<br>21.5 g<br>1.8 g |
| 2月 2日  | ごはん のりとあさりの佃煮<br>鮭のオイル焼き<br>根菜のきんぴら<br>小松菜とえのきのすまし汁                          | ○  | のり あさり 鮭 鶏肉 豆腐  | 精白米 粒麦 さとう 水あめ バター<br>ごま油 こんにゃく さつまいも 油<br>三温糖        | 干し椎茸 玉葱 えのきたけ エリンギ<br>にんじん だいこん こまつな   | 595 kcal<br>24.5 g<br>19.8 g<br>2.2 g |
| 3月 3日  | 【じゃんけん集会リクエスト給食】<br>具だくさん味噌ラーメン<br>ジャパンボ揚げ餃子<br>杏仁豆腐                         | ○  | 豚肉 鶏肉 みそ 凍り豆腐 粉寒天<br>調理用牛乳                                      | 油 中華めん さとう ごま油<br>ぎょうざの皮 三温糖 でん粉                      | しょうが にんにく にんじん にら<br>キャベツ もやし コーン ねぎ<br>こまつな 長ねぎ 玉葱 みかん缶<br>パイン缶 黄桃缶 りんご               | 598 kcal<br>24.5 g<br>23.9 g<br>2.7 g |
| 4月 4日  | そぼろごぼうごはん<br>鯖のごま焼き<br>小松菜としらすの和え物<br>じゃが芋とわかめのみそ汁 みかん                       | ○  | 豚肉 大豆 さば しらす干し おかか<br>油揚げ みそ わかめ                                | 精白米 粒麦 油 三温糖 ごま<br>じゃがいも                              | ごぼう しょうが もやし キャベツ<br>こまつな えのきたけ だいこん<br>にんじん ねぎ みかん                                    | 572 kcal<br>27.2 g<br>21.1 g<br>2.0 g |
| 5月 5日  | 北小祭サンド(ウインナー、チーズ、ツナ)<br>ビーンズクリームスープ<br>ポテトサラダ<br>いちご                         | ○  | ウインナー ハム チーズ ツナ<br>ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆<br>レンズまめ 調理用牛乳 豆乳<br>生クリーム | パン マヨネーズ 油 じゃがいも<br>小麦粉 オリーブ油 さとう                     | にんじん 玉葱 エリンギ こまつな<br>クリームコーン缶 きゅうり コーン<br>いちご  | 636 kcal<br>26.8 g<br>23.6 g<br>1.7 g |
| 6月 6日  | キャンバス(セルフ)オムライス<br>チーズサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ<br>夢オレンジ                          | ○  | ベーコン 鶏肉 たまご 調理用牛乳<br>チーズ 豚肉                                     | 精白米 粒麦 バター 油 さとう                                      | 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ<br>きゅうり こまつな コーン オレンジ  | 590 kcal<br>24.2 g<br>22.2 g<br>2.1 g |
| 7月 9日  | 【世界の料理 スウェーデン】<br>胚芽パン いちごジャム<br>ショットプラール<br>ピッティパンナ<br>フィスクソッパ              | ○  | 豚肉 大豆 豆腐 調理用牛乳 たら<br>ワインナー ベーコン ハム<br>レンズまめ                     | 胚芽パン パン粉 油 小麦粉 バター<br>じゃがいも マカロニ                      | いちごジャム にんにく 玉葱 バセリ<br>にんじん キャベツ コーン トマト缶<br>ねぎ こまつな                                    | 575 kcal<br>29.6 g<br>21.5 g<br>2.3 g |
| 8月 10日   | 【1年2組リクエスト給食&おはなし給食】<br>ポークカレーライス(有機野菜使用)<br>ブロッコリーのオニオンドレッシングサラダ<br>フルーツポンチ | ○  | 豚肉 鶏肉 レンズまめ ツナ  | 精白米 粒麦 油 じゃがいも バター<br>小麦粉 三温糖 さとう                     | にんにく しょうが 玉葱 にんじん<br>トマト缶 りんご キャベツ コーン<br>ブロッコリー こまつな パイン缶<br>黄桃缶 バナナ                  | 645 kcal<br>22.3 g<br>17.3 g<br>1.9 g |
| 9月 11日   | ごはん<br>五目たまご焼き<br>小松菜とツナの磯和え<br>じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご                             | ○  | 鶏肉 たまご ツナ おかげ のり<br>生揚げ みそ                                      | 精白米 粒麦 油 三温糖 ごま<br>じゃがいも                              | にんじん 干し椎茸 玉葱 こまつな<br>キャベツ もやし えのきたけ みずな<br>はくさい りんご                                    | 578 kcal<br>25.3 g<br>19.7 g<br>2.0 g |
| 10月 12日  | 小ぎねごはん<br>わかさぎの天ぷら<br>小松菜のごま和え<br>根菜汁  | ○  | 油揚げ 鶏肉 わかさぎ わかめ   | 精白米 粒麦 油 三温糖 ごま<br>小麦粉 でん粉 ごま ごま油<br>さつまいも            | にんじん こまつな キャベツ もやし<br>干し椎茸 ごぼう だいこん<br>えのきたけ   | 578 kcal<br>22.4 g<br>20.0 g<br>2.3 g |
| 11月 15日  | ごはん 小松菜ふりかけ<br>ホッケのフライ<br>キャベツと人参の和え物<br>わかめのすまし汁                            | ○  | おかげ ほっけ ツナ わかめ  | 精白米 粒麦 ごま油 ごま 小麦粉<br>パン粉 油 でん粉 三温糖                    | こまつな しょうが キャベツ もやし<br>にんじん 玉葱 えのきたけ だいこん   | 573 kcal<br>24.2 g<br>21.2 g<br>2.3 g |
| 12月 16日  | 豆腐の中華丼<br>切干大根とハムの中華和え<br>春雨スープ<br>みかん                                       | ○  | 豚肉 豆腐 飲用牛乳 ハム 鶏肉  | 精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油<br>三温糖 ごま じゃがいも はるさめ                 | にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ<br>はくさい チンゲンツアイ れんこん<br>切干しだいこん コーン キャベツ<br>もやし 玉葱 えのきたけ こまつな<br>みかん | 595 kcal<br>24.4 g<br>17.6 g<br>2.2 g |
| 13月 17日  | 五目おこわ<br>ししゃものごま焼き<br>小松菜ともやしの豆乳マヨネーズ和え<br>七彩汁                               | ○  | 油揚げ 鶏肉 竹輪 ししゃも たまご<br>豆乳 ツナ わかめ みそ                              | 精白米 もち米 油 こんにゃく<br>三温糖 でん粉 ごま                         | ごぼう にんじん たけのこ 干し椎茸<br>さやいんげん こまつな もやし<br>だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ                              | 610 kcal<br>25.2 g<br>23.6 g<br>2.2 g |
| 14月 18日  | 親子丼<br>五色和え<br>小松菜とかぶのみそ汁<br>紅マドンナ   | ○  | 鶏肉 たまご ツナ ハム 油揚げ<br>豆腐 みそ わかめ                                   | 精白米 粒麦 さとう 三温糖 でん粉<br>ごま油                             | 玉葱 にんじん 長ねぎ だいこん<br>きゅうり こまつな コーン かぶ<br>みかん  | 560 kcal<br>22.9 g<br>18.5 g<br>2.7 g |
| 15月 19日  | カレーミートチーズドッグ<br>白菜と大根のスープ煮<br>さつま芋のセサミ揚げ<br>りんご                              | ○  | 豚肉 大豆 チーズ フランクフルト   | パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう<br>さつまいも アーモンド ごま                  | 玉葱 にんじん だいこん はくさい<br>しめじ ブロッコリー こまつな<br>りんご  | 582 kcal<br>21.5 g<br>22.6 g<br>2.0 g |
| 16月 22日  | 【行事食 冬至】<br>ごはん 白菜の浅漬け<br>鰯のゆずみそ焼き<br>かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮<br>けんちん汁               | ○  | 塩昆布 さわら みそ 大豆<br>ちりめんじやこ 鶏肉 油揚げ 豆腐                              | 精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 ごま<br>さといも                           | はくさい にんじん しょうが ゆず<br>かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ<br>こまつな  | 599 kcal<br>27.4 g<br>19.7 g<br>2.4 g |
| 17月 23日  | 【1年1組リクエスト給食】<br>ワインナー手作りロールパン<br>コーンチャウダー<br>パリパリハムサラダ バナナ                  | ○  | ワインナー ベーコン ハム 鶏肉<br>白いんげん豆 調理用牛乳 調製豆乳<br>生クリーム チーズ ツナ わかめ       | 強力粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉<br>米粉 ワンタンの皮 緑豆はるさめ<br>三温糖 ごま油 ごま | 玉葱 にんじん エリンギ コーン<br>クリームコーン缶 こまつな キャベツ<br>もやし バナナ                                      | 647 kcal<br>24.4 g<br>25.2 g<br>2.4 g |
| 18月 24日  | シーフードピラフ<br>とり肉の香草焼き<br>かぶのふわふわたまごスープ<br>豆腐のブラウニー                            | ○  | ツナ イカ えび あさり 鶏肉<br>ベーコン ハム チーズ たまご<br>レンズまめ 豆腐                  | 精白米 粒麦 オリーブ油 三温糖 油<br>パン粉 小麦粉 粉糖                      | にんじん 玉葱 マッシュルーム<br>にんにく はくさい トマト缶 かぶ<br>こまつな   | 679 kcal<br>29.1 g<br>23.7 g<br>2.9 g |
| ※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください  |  |    |   |   | 栄養価  | エネルギー-<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量        |
| ~今月の給食から~  |  |    |   |   |  | 600 kcal<br>25.0 g<br>21.3 g<br>2.2 g |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>3日は【じゃんけん集会リクエスト給食】です。リクエストは「具だくさん味噌ラーメン」です。</li> <li>9日は【世界の料理 スウェーデン給食】です。「ショットプラール」は、ミートボールの意味です。「ピッティパンナ」はじゃが芋が入った炒め物です。「フィスクソッパ」は、魚介が入ったサフラン風味のフィッシュスープです。</li> <li>10日は【1年2組のリクエスト給食&amp;おはなし給食】です。リクエストは「ポークカレー」です。おはなし給食は「ぼくんちカレーライスです。お家のカレーはどんな味かな。」</li> <li>22日は、【行事食 冬至給食】です。冬至は「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めると言われています。「ん」のはいった食べ物はいくつ入っているかな。</li> <li>23日は【1年1組のリクエスト給食】です。リクエストは、「パリパリサラダ」です。</li> </ul> |  |    |   |   |  |                                       |

※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください

~今月の給食から~

- 3日は【じゃんけん集会リクエスト給食】です。リクエストは「具だくさん味噌ラーメン」です。
- 9日は【世界の料理 スウェーデン給食】です。「ショットプラール」は、ミートボールの意味です。「ピッティパンナ」はじゃが芋が入った炒め物です。「フィスクソッパ」は、魚介が入ったサフラン風味のフィッシュスープです。
- 10日は【1年2組のリクエスト給食&おはなし給食】です。リクエストは「ポークカレー」です。おはなし給食は「ぼくんちカレーライスです。お家のカレーはどんな味かな。」
- 22日は、【行事食 冬至給食】です。冬至は「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めると言われています。「ん」のはいった食べ物はいくつ入っているかな。
- 23日は【1年1組のリクエスト給食】です。リクエストは、「パリパリサラダ」です。



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|