



# 給食献立予定表

日付	献立	赤色の食品群		緑色の食品群		黄色の食品群		調味料	エネルギーKcal		
		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる			たんぱく質 g	脂肪 g	塩分g
		たんぱく質・カルシウム		ビタミン・無機質		炭水化物・脂質					
1(日)											
2(月)	【日本型食生活献立】 そうま <sup>㊦</sup> うまうま献立 麦ごはん いなだの照り焼き かぶの浅漬け 呉汁	いなだ 塩昆布 木綿豆腐 大豆ペースト みそ 牛乳	かぶ ねぎ にんじん だいこん	米 麦 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ 塩	635 30.9 22.0 2.7					
3(火)	焼き豚のチャーハン 中華スープ 一口いちごゼリー	ぶた肉 焼き豚 炒り卵 とり肉 牛乳	干しいたけ ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース たら たまねぎ もやし きくらげ しょうが	米 油 ごま油 一口いちごゼリー	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 中華味	576 21.8 17.2 2.0					
4(水)	スパゲッティミートソース 大根とハムのマリネ	ぶた肉 大豆ミート レンズマメ チーズ ハム 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく セロリー マッシュルーム トマト だいこん レタス きゅうり	ソフトめん 油 砂糖	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう 酢	676 30.6 19.8 1.8					
5(木)	シュガートースト コールスローサラダ ミネストローネ	クリーム チーズ ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ コーン たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマト パセリ	食パン マーガリン グラニュー糖 バター コールスロードレッシング じゃがいも マカロニ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	629 20.9 23.9 2.3					
6(金)	【ふくしま健康応援献立】 麦ごはん いわしのかば焼き 枝豆とレタスのサラダ きのこけんちん汁	いわし 木綿豆腐 牛乳	しょうが きゅうり レタス SIGCレタス コーン えだまめ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しめじ	米 麦 油 砂糖 和風ドレッシング ごま油	しょうゆ 酒 みりん	627 25.1 22.5 2.0					
7・8(土・日)											
9(月)	【カミング30献立】 冬野菜カレー カミカミサラダ	ぶた肉 チーズ するめ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん もやし グリンピース コーン ごぼう	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	615 21.5 18.5 2.7					
10(火)	【鉄アップ献立】 ひじきごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜とあさりのみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ あさり みそ 牛乳	にんじん しらたき ごぼう グリンピース しょうが にんにく もやし ねぎ こまつな	米 砂糖 片栗粉 油	しょうゆ 酒 みりん	579 24.8 17.6 2.8					
11(水)	マーボー麺 もやしのナムル	木綿豆腐 ぶた肉 みそ さつま揚げ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たら ねぎ もやし たけのこ	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油	液中華 中華味 豆板醤 甜麵醬 しょうゆ	625 32.1 18.1 2.4					



# 相馬市立桜丘小学校

日付	献立	赤色の食品群		緑色の食品群		黄色の食品群		調味料	エネルギーKcal		
		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる			たんぱく質 g	脂肪 g	塩分g
		たんぱく質・カルシウム		ビタミン・無機質		炭水化物・脂質					
12(木)	コッペパン リンゴジャム ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	チーズ 大豆 ぶた肉 牛乳	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト コーン	コッペパン リンゴジャム フレンチドレッシング じゃがいも 油 砂糖	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	624 24.3 18.8 2.1					
13(金)	麦ごはん 白身魚のフライ おかか和え なめこ汁	たら 糸かつお節 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ にんじん もやし なめこ ねぎ だいこん はくさい にんじん	米 麦 小麦粉 パン粉 油	ソース しょうゆ	635 28.0 22.3 1.9					
14・15(土・日)											
16(月)	麦ごはん 納豆 ちくさ和え 肉じゃが	納豆 糸かまぼこ ぶた肉 生揚げ 牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草 もやし たまねぎ しらたき 干しいたけ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ 酢 みりん 酒	679 23.0 22.4 1.8					
17(火)	【クリスマス献立】 チキンライス 野菜スープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ グリーンピース	米 バター クリスマスケーキ デミグラスソース	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ	718 20.9 22.9 2.6					
18(水)	【冬至献立】 けんちんうどん 白玉入り冬至かぼちゃ	とり肉 油揚げ あずき 牛乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ はくさい かぼちゃ	ソフトめん 砂糖 白玉だんご	みりん 酒 しょうゆ 塩	655 26.3 14.0 2.5					
19(木)	コッペパン ブルーベリージャム スイートポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ	ハム とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ しょうが はくさい	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも 片栗粉 マヨネーズ 春雨	こしょう コンソメ しょうゆ 塩	724 24.9 24.6 2.8					
20(金)	【カルシウムアップ献立】 ピリ辛生揚げ丼 小松菜スープ ヨーグルト	とり肉 生揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ たら もやし にんじん こまつな	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ 中華味 酒 豆板醤 甜麵醬 塩 こしょう	649 26.4 19.9 2.2					
21・22(土・日)											
23(月)	<b>2学期終業式</b>										



12月の平均栄養価	643	学校給食摂取基準 (3,4年生)	640
	25.4		24.0
	20.3		17.8
	2.3		2.0