



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2023年 12月

日付	こんだてめい	血や肉になるもの		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		カロリー-kcal タンパクg	脂質g 塩分g
		魚・肉・卵・大豆・牛乳類		野菜・果物類		米・麦・油脂・さとう類			
1 (金)	カルシウムアップ献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 ふりかけ き 切り干し大根のゴマネーズあえ おでん	焼竹輪	結び昆布	大根	こんにやく	給食精米	大麦	604	20.3
		なまあげ	さつまあげ	人参	切干大根	上白糖	のり玉ふりかけ	22.9	2.4
4 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のささみ和え 具沢山汁	牛乳	秋鮭	玉ねぎ	えのき	大麦	マヨネーズ	609	21.4
		ささみ	なまあげ	レモン	パセリ	給食精米	サラダ油	30.2	2.3
5 (火)	ぶた肉 豚丼 牛乳 ナムル トックスープ 	ぶた肉	牛乳	玉ねぎ	人参	いりごま	砂糖	630	15.7
		ハム		ごぼう	生姜	サラダ油	給食精米	25.4	2.4
6 (水)	カミングさんまる30献立 スパゲッティミートソース 牛乳 たこときゅうりのかみかみサラダ さつまいもスティック	ぶた肉	大豆ミート	人参	玉ねぎ	強力粉	オリーブ油	638	18.8
		牛乳	たこ	ソテーオニオン	セロリ	さつまいもスティック		27.4	1.6
7 (木)	鉄分アップ献立 せ 背割りコッペパン 牛乳 メンチカツ (セルフ) 添えレタス クラムチャウダー	メンチカツ	ベーコン	レタス	人参	背割りコッペパン	白絞油	730	30.0
		牛乳	あさり	玉ねぎ	キャベツ	じゃがいも	バター	27.0	2.1
8 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 キムタク納豆 ようふう 洋風じゃが煮 みかん 	牛乳	なっとう	ねぎ	人参	給食精米	大麦	624	16.2
		ぶた肉	ウインナー	たくあん	きゅうり	じゃがいも	上白糖	23.9	2.4
11 (月)	わかめごはん 牛乳 回鍋肉 中華卵スープ	牛乳	ぶた肉	人参	ピーマン	給食精米	大麦	638	24.1
		味噌	とうふ	玉ねぎ	もやし	サラダ油	上白糖	23.9	2.6
12 (火)	そうま(豆)うま(豆)献立 ごはん 牛乳 さばの照り焼き れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁 	さば	油揚げ	生姜	れんこん	いりごま	ごま油	603	17.9
		味噌	牛乳	こんにやく	人参	上白糖	里芋	26.5	2.2
13 (水)	ごもく 五目あんかけラーメン 牛乳 ごま和え 元気ヨーグルト 	豚肉	あさり	にんにく	生姜	サラダ油	でん粉	586	13.6
		ちくわ	ヨーグルト	もやし	人参	白すり胡麻	上白糖	26.7	2.7
14 (木)	こく糖 コッペパン ファイバージャム 牛乳 スイートポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ 	牛乳	ハム	人参	きゅうり	コッペパン	黒砂糖	619	13.5
		とり肉	卵	キャベツ	玉ねぎ	ジャム	さつまいも	21.7	2.1
15 (金)	6年生リクエスト給食 ふゆ やさい 冬野菜カレー 牛乳 かみかみサラダ 一口ゼリー	とり肉	鶏肉	玉ねぎ	人参	給食精米	大麦	645	18.7
		牛乳	するめ	レンコン	ほうれん草	じゃがいも	サラダ油	22.6	3.0
18 (月)	日本型食生活献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 たらフライ タルタルソース おかか和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	まだら	キャベツ	人参	給食精米	大麦	620	21.3
		卵	かつおぶし	もやし	大根	薄力粉	パン粉	26.2	2.1
19 (火)	クリスマス献立 チキンピラフ 牛乳 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ 	とり肉	牛乳	玉ねぎ	人参	給食精米	サラダ油	661	28.5
		ベーコン		ピーマン	マッシュルーム	ドレッシング	ショートケーキ	18.4	2.1
20 (水)	たまご 卵とじうどん 牛乳 かぶのゆず漬  大学いも	かまぼこ	卵	干しいたけ	人参	さつま芋	白絞油	733	18.7
		かつおぶし	こんぶ	玉ねぎ	ほうれん草	上白糖	水あめ	28.6	2.5
21 (木)	しやく 食パン 牛乳 パテキャラメル シーザーサラダ ブラウンシチュー	牛乳	ベーコン	玉ねぎ	レタス	食パン	パテキャラメル	717	28.3
		豚肉		きゅうり	生姜	じゃが芋	サラダ油	24.2	1.5
22 (金)	冬至献立 いりこ菜めし 牛乳 すき焼き煮 白玉入り冬至かぼちゃ 	牛乳	豚肉	菜めし	しらたき	給食精米	大麦	628	16.0
		焼きとうふ	あずき	人参	えのきたけ	上白糖	サラダ油	23.0	2.1

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
12月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
	642	24.8	20.1	2.3



12月19日 クリスマス献立に皆さんが選んだセレクトケーキが出来ます！
 ・いちごケーキ ・お星様ケーキ ・チョコケーキ
 自分で選んだケーキをわすれないでくださいね～🍷