

12月の献立表

3年国語
コラボ献立

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量			
1水	家常豆腐丼 ゆば入りサラダ 果物(夢オレンジ)	○	五分づき米 米 さとう でん粉 三温糖	油 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ 鶏むね ゆば	牛乳 にんじん にら	553 kcal 24.1 g 1.8 g		
2木	揚げ大豆ごはん かわいいのおろしポン酢かけ カリカリ油揚げと野菜のごまみそあえ 吉野汁	○	五分づき米 でん粉 さとう 三温糖	油 ごま	大豆 かわいい 油揚げ 鶏もも けずりぶし ちくわ	牛乳 あおのり こんぶ	ごまつな にんじん	大根 しももん じゃがいも えのき ねぎ	543 kcal 31.4 g 2.3 g
3金	きなこ豆腐トースト ハンガリアンシチュー コーン入りフレンチサラダ	○	無塩食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	調整豆腐 きな粉 豚レバー 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり コーン	619 kcal 25.4 g 1.7 g
6月	ツナの三色丼(ツナそぼろ 炒りたまご ナムル) イナムドゥチ	○	米 五分づき米 さとう	油 ごま油 ごま	ツナ 鶏卵 豚肉 かまぼこ 豚骨 生揚げ かつお厚切り	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ 大根	646 kcal 29.3 g 2.7 g
7火	★せたがやそだち給食★ ガーリック大根菜飯 セたがや大根カレー 福神漬 ブロッコリーサラダ 果物(みはや)	○	五分づき米 さとう	油 バター	鶏もも 鶏むね レンズ豆	牛乳 チーズ	だいこん葉 にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ 大根 りんごジュース キャベツ コーン 福神漬 みはや	552 kcal 23.6 g 1.8 g
8水	わかめうどん(つけめん) めかじきのマヨチーズ焼き 小松菜のからしあえ	○	でん粉 冷凍うどん	油 ごま油	けずりぶし かまぼこ めかじき	牛乳 こんぶ わかめ チーズ	にんじん パセリ ごまつな	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし マッシュルーム缶 コーン	548 kcal 31.5 g 2.2 g
9木	新潟県産こしひかり ジャンボぎょうざ ピリ辛きゅうり 豆腐の五目うま煮	○	米 ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉 三温糖 さとう	ごま油 油 ごま	豚肉 豚レバー 鶏もも 豆腐	牛乳	にら にんじん	しょうが キャベツ にんにく きゅうり ねぎ だけのこ 玉ねぎ しいたけ	598 kcal 25.5 g 2.1 g
10金	★スペイン献立★ ハエリア ソパ・デ・アホ バスク風チーズケーキ	○	五分づき米 麦 麺 でん粉 グラニュー糖 小麦粉	オリーブ油	ベーコン えび いか あさり 鶏もも 鶏卵	牛乳 クリーム 生クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ	622 kcal 24.9 g 2.8 g
13月	豚丼 小松菜の和風サラダ 果物(りんご)	○	米 五分づき米 さとう でん粉 三温糖	油 ごま	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン りんご	561 kcal 21.0 g 2.0 g
14火	ホットドッグ さつまいもの米粉クリーム煮	○	ミルクパン さつまいも 米粉	油	ウインナー 鶏むね	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶	629 kcal 29.0 g 3.1 g
15水	新潟県産こしひかり さばの生姜風味焼き 根菜とこんにゃくのきんぴら どさんこ汁	○	米 じゃがいも さとう でん粉	油 ごま油 ごま バター	さば 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく もやし コーン	614 kcal 30.5 g 2.4 g
16木	塩ラーメン(つけめん) にんじんしりしり 果物(みかん)	○	でん粉 三温糖 蒸し中華めん	油 ごま油	豚肉 ツナ 鶏卵	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ みかん	590 kcal 25.1 g 2.5 g
17金	★食育の日(19日)献立(秋田県の郷土料理)★ こぎつねごはん はたはたのからあげ 糸寒天のごま酢あえ きりたんぼ汁	○	五分づき米 三温糖 でん粉 小麦粉 さとう きりたんぼ	油 ごま	鶏ひき 油揚げ はたはた 鶏もも	牛乳 糸寒天 こんぶ	にんじん ごまつな	しょうが もやし コーン こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	607 kcal 26.1 g 3.1 g
20月	バターロールパン 豆腐グラタン かぶのトマトスープ	○	バターロール マカロニ 小麦粉 三温糖 じゃがいも	油 バター	鶏むね 豆腐 豆乳 鶏もも レンズ豆	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん かぶの葉 トマトジュース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 セロリー キャベツ かぶ	629 kcal 29.9 g 3.5 g
21火	鮭チャーハン 焼肉サラダ お豆かりんとう	○	五分づき米 麦 三温糖 水あめ さつまいも でん粉 さとう	ごま油 油 ごま	鮭 なると 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが コーン しいたけ グリンピース にんにく こんにゃく もやし キャベツ	584 kcal 23.0 g 1.6 g
22水	★冬至献立★ 新潟県産こしひかり いなだの味噌照り焼き ほうれん草の柚香あえ かぼちゃのそぼろ煮	○	米 さとう じゃがいも	油	いなだ 鶏ひき かつお厚切り 凍り豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ キャベツ えのき ゆずゆず こんにゃく 玉ねぎ	600 kcal 29.0 g 2.2 g
23木	★お楽しみセレクト給食★ カレーピラフ ローストチキン グリーンサラダ フルーツポンチ	○	五分づき米 さとう でん粉	油	ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム缶 大根 きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご レモン	629 kcal 24.2 g 2.9 g
	★お楽しみセレクト給食★ カレーピラフ フライドチキン グリーンサラダ フルーツポンチ	○	五分づき米 さとう でん粉 米粉	油	ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム缶 大根 きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 にんにく しょうが	673 kcal 23.9 g 2.6 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
12月平均	593	17.9	30.6	354	99	2.6	3.0	356	0.40	0.59	31	5.5	2.4

今月の旬の食材: さつまいも、ねぎ、白菜、大根、大根葉、かぶ、かぶの葉、ほうれん草、小松菜、ゆず
かわいい、めかじき、さば、はたはた、いなだ、りんご、みかん、夢オレンジ、みはや

日本食品標準成分表2020年版(八訂)が改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。それに伴い、献立表に掲載されるエネルギー量は以前より低くなります。
学校給食では、文部科学省より通知されている基準(令和3年2月 日本食品標準成分表2015年版(七訂)に沿って策定)に則り、献立を作成しております。
改訂後も引き続き、成長期に必要なエネルギー量および栄養価を満たした給食提供となっておりますので、ご理解くださいますようお願い申し上げます。