



12月分 献立表



R5.12.1

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物(煮物) その他	あかのなかまのたべもの	みどりのながまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	たんぱく質 脂質
				おもに体をつくる もとなる食品 たんぱく質・無機質	おもに体の調子をととのえる もとなる食品 ビタミン	おもにエネルギーの もとなる食品 炭水化物・脂質	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん 給食から学ぶこと [食事の重要性]	○	パパ・カレー ごまいりこ 三色あえ 読書旬間コラボ献立(パパ・カレー)	牛乳, 豚肉, スキムミルク, いりこ, 刻み昆布	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, パナナ, エリンギ, ピーマン, だいこん, キャベツ, きゅうり, 福神漬	米, 強化米, じゃがいも, ひまわり油, 小麦粉, パ ター, ごま, 三温糖	646 kcal 24.6 g 17.3 g 2.3 g
4 月	ごはん [心身の健康]	○	おからコロッケ じゃこサラダ ふのみそ汁 読書旬間コラボ献立(きょうのごはん)	牛乳, おから, 豚肉, みそ, 刻み昆布, ちりめんじゃこ,	玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな	米, 強化米, じゃがいも, ひまわり油, てんぷら粉, マヨネーズ(卵不使用), パン粉, 米油, ごま油, 焼き	669 kcal 22.1 g 22.6 g 2.3 g
5 火	ごまパン [食事の重要性]	○	豆腐のグラタン 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳, 豆腐, まぐろ, チーズ, ロースハム, 鶏肉, 凍り豆腐	玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, だいこん	コッペパン, ごま, マヨネーズ(卵不使用), マロニー, ひまわり油	683 kcal 29.2 g 33.6 g 2.7 g
6 水	とりごぼうごはん [食文化]	○	さわらの変わり焼き 磯香サラダ みぞれ汁	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, さわら, みそ, もみのり, 豆腐, かまぼこ	ごぼう, にんじん, しいたけ, ほうれんそう, はくさい, もやし, だいこん, えのきたけ, こまつな	米, もち米, 強化米, ごま油, ひまわり油, 三温糖, 上白 糖, マヨネーズ(卵不使 用), しらたき, じゃがいも	644 kcal 30.4 g 23.7 g 2.2 g
7 木	コッペパン 読書旬間 コラボ献立 [社会性]	○	チキンのトマト煮 海藻サラダ ABCスープ 米粉のチョコケーキ (はらぺこあおむし)	牛乳, 鶏肉, わかめ, ベーコン, たまご, おから, 豆乳	にんにく, 玉葱, エリンギ, トマ ト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, はくさい, こまつな	コッペパン, ひまわり油, 三温糖, ごま油, 上白糖, マカロニ, ひまわり油, 米 粉, くるみ, 粉糖	797 kcal 33.2 g 34.1 g 3.1 g
8 金	ごはん [食品を選択する能力]	○	揚げ鯖のおろしかけ 白菜漬け かきたま汁	牛乳, さば, さば, 刻み昆布, なると, たまご	だいこん, はくさい, にんじん, しょうが, たけのこ, 玉葱, しいたけ, ほうれんそう	米, 強化米, 小麦粉, 米油, 三温糖, かたくり粉, ごま	641 kcal 27.1 g 22.1 g 2.7 g
1 1 月	わかめごはん [感謝の心]	○	じゃがまるくん きんぴら さつま汁 果物(みかん) 2年1組希望献立	牛乳, わかめ, たまご, チーズ, 豚肉, 鶏肉, みそ	にんじん, ごぼう, れんこん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ, しょうが, みかん	米, 強化米, じゃがいも, かたくり粉, 米油, ごま油, 上白糖, ごま, さつまいも, つきこん, ひまわり	731 kcal 21.9 g 23.1 g 2.5 g
1 2 火	ごはん [食文化]	○	いかの生姜焼き ごまマヨネーズサ すいとん汁	牛乳, いか, ちくわ, 鶏肉, 油揚げ, 刻み昆布, スキムミルク	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	米, 強化米, ごま, マヨネーズ(卵不使用), 上白糖, 小麦粉	635 kcal 28.9 g 18.3 g 2.2 g
1 3 水	ごはん [食事の重要性]	○	豆腐の五目蒸し つぼ漬けあえ だいこんの味噌汁	牛乳, 豆腐, 凍り豆腐, 鶏肉, ひじき, たまご, かつお, 油揚げ, みそ	ねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, 玉葱, えのきたけ, こまつな, だいこん	米, 強化米, ごま, 三温糖, かたくり粉	575 kcal 25.1 g 17.9 g 1.9 g
1 4 木	食パン [心身の健康]	○	チリコンカン ペンネとブロッコリーのサ じゃがいもと ベーコンのスープ	牛乳, 大豆, 豚肉, レバー, ロースハム, ベーコン	玉葱, にんじん, エリンギ, トマ ト, ブロッコリー, とうもろこし, はくさい, こまつな	食パン, ひまわり油, 上白 糖, マカロニ, オリーブ油, じゃがいも	621 kcal 26.0 g 22.2 g 2.8 g
1 5 金	ごはん [食文化]	○	ちくわの磯辺揚げ 凍り豆腐の胡麻和え かみなり汁	牛乳, ちくわ, 青のり, 凍り豆腐, 豆腐, 鶏肉, さくらえび, 刻み昆布	キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	米, 強化米, てんぷら粉, 米 油, 三温糖, ごま, ごま油, 上白糖	607 kcal 25.6 g 16.4 g 2.6 g
1 8 月	ピビンバ (ごはん) [食文化]	○	(そぼろ) (ナムル) (なます) (みそだれ) わかめスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご, みそ, わかめ, なると	もやし, きゅうり, だいこん, にんじん, 玉葱, チンゲンツァイ, しいたけ, ねぎ, しょうが	米, 強化米, ごま, ごま油, 三温糖, 上白糖, ひまわり油	585 kcal 22.2 g 18.4 g 2.5 g
1 9 火	ソフトめん マーボーソース [心身の健康]	○	かみかみサラダ 果物(みかん)	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, いりこ, 大豆, ロースハム,	にんにく, にんじん, もやし, たけのこ, しいたけ, ねぎ, なら, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, みかん	ソフト麺, ごま油, 三温糖 , かたくり粉, さつまいも, 米油, マヨネーズ(卵不使用)	688 kcal 28.4 g 22.0 g 2.5 g
2 0 水	ごはん [心身の健康]	○	ししゃものごま風味揚げ からしあえ(えのき) 豚汁	牛乳, ししゃも, 豚肉, 豆腐, みそ	はくさい, もやし, ほうれんそう, えのきたけ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	米, 強化米, てんぷら粉, ご ま, 米油, 上白糖, じゃがい も, つきこん, ごま油	636 kcal 25.4 g 21.2 g 2.0 g
2 1 木	コッペパン [食文化]	○	鶏肉の粒マスタード焼き クリスマスサラダ 白菜とコーンのスープ チョコプリン クリスマス献立	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 豆乳, ホイップクリーム	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, とうもろこし, こまつな	コッペパン, ひまわり油, 上白糖	623 kcal 28.3 g 26.4 g 2.9 g
2 2 金	ごはん [食文化]	○	こんにやくのおかか煮 柚香あえ かぼちゃぼうとう 冬至献立	牛乳, 鶏肉, ちくわ, かつおぶし, 鶏肉, 油揚げ, みそ	にんじん, たけのこ, キャベツ, きゅうり, ゆず, だいこん, かぼちゃ, しめじ, ねぎ	米, 強化米, ひまわり油, こんにやく, 三温糖, 上白 糖, うどん	512 kcal 22.0 g 11.4 g 2.3 g
2 5 月	ごはん [心身の健康]	○	レバーと根菜かみかみ 糸寒天サラダ なめこ汁	牛乳, 豚レバー, 鶏肉, みそ, 糸寒天, 豆腐	れんこん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん, なめこ, 玉 葱, こまつな	米, 強化米, かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま, ごま油, 上白糖	632 kcal 27.2 g 18.0 g 2.3 g
2 6 火	揚げパン (まっちゃん) [社会性]	○	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ えびだんごスープ レモンソーダゼリー 2年2組希望献立	牛乳, 鶏肉, 大豆, えびだんご, 豆腐	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱, しいたけ, はくさい, こまつな	コッペパン, 米油, グラニュー糖, 三温糖, マカロニ, ひまわり油	711 kcal 27.9 g 23.8 g 2.6 g
2 7 水	ごはん [食文化]	○	さけの塩こうじ焼き そぼろなます いものこ汁 おとしとり献立	牛乳, 鮭, たまご, 鶏肉, 豆 腐, みそ	だいこん, きゅうり, にんじん, きくらげ, ごぼう, ねぎ, ぶなしめじ	米, 強化米, 塩こうじ, ひまわり油, 上白糖, さといも, こんにやく	559 kcal 29.4 g 13.5 g 2.0 g