

12月 献立予定表

令和6年12月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 [あか]	主に体の調子を整える食品 [みどり]	主に熱・力をつくる食品 [き]	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅしよく	おかず デザート					
2	月	ごはん	○ ほっけピリからやき きりぼしだいこんのもの さつまじる かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん ねぎ インゲン こんにやく きりぼしだいこん	ごめ あぶら さとう さつまいも プリン	629 kcal 27.6 g 15.4 g 1.9 g	
3	火	かつら タンタンメン (ちゅうかめん)	○ きょうざ かいそうサラダ みかんクレープ	ぎゅうにゅう きょうざ ぶたにく かいそうミックス ツナ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし いら きゅうり かんてん	ちゅうかめん あぶら ドレッシング クレープ	697 kcal 25.0 g 21.0 g 2.6 g	
4	水	はちみつパン	○ ハムチーズピカタ チキンとキャベツのサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん キャベツ コーン たまねぎ はくさい パセリ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	663 kcal 27.7 g 25.3 g 2.2 g	
5	木	ごはん	○ あまからチキン れんこんサラダ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん きゅうり コーン れんこん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごめ あぶら さとう じゃがいも ごま ドレッシング かたくりこ	669 kcal 30.8 g 19.5 g 2.1 g	
6	金	セルフてりやき ハンバーガー	○ (コッパン てりやきハンバーグ) きりぼしだいこんサラダ おまめのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく だいいず だいいくまめ きんときまめ ツナ	にんじん きゅうり もやし にんにく キャベツ たまねぎ パセリ きりぼしだいこん	パン あぶら マカロニ かたくりこ ドレッシング ゼリー	652 kcal 29.4 g 20.0 g 2.3 g	5年生 こうがい がくしゅう
9	月	ごはん	○ とうふバーグのチリソースかけ ホイコーロー ちゅうかたまごスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう とうふバーグ ぶたにく たまご みそ チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン たけのこ コーン チンゲンサイ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	639 kcal 25.2 g 19.0 g 2.4 g	
10	火	ごはん	○ カレーロールフライ たくあんあえ おでん げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう あげボール こんぶ ちくわ はんぺん ヨーグルト	にんじん キャベツ だいこん もやし こんにやく	ごめ あぶら ごま さといも やまいも	679 kcal 23.1 g 18.6 g 2.9 g	
11	水	さつまいもパン	○ とりにくのマーメレードやき マカロニサラダ かぼちゃいりクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム スキムミルク	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ パセリ しょうが にんにく	パン さつまいも あぶら マーメレード マカロニ マヨネーズ ドレッシング	687 kcal 31.2 g 22.0 g 2.3 g	
12	木	ごはん	○ さばみそに れんこんいりきんぴら ほうとうじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	にんじん れんこん ごぼう だいこん かぼちゃ インゲン ねぎ こんにやく	ごめ あぶら さとう ほうとう	699 kcal 29.0 g 20.8 g 2.4 g	
13	金	スパゲティ ポロネーゼ	○ さつまいもサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん にんにく たまねぎ たまねぎ パセリ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ ガトーショコラ	680 kcal 24.1 g 26.9 g 2.1 g	
16	月	ごはん	○ さばぶんかほし だいいずのもの とんじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば ひじき ちくわ だいいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	ごめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	696 kcal 27.6 g 25.9 g 2.5 g	
17	火	はくさいの うまにどんぶり (むぎごはん)	○ はくさいのうまにどんぶりのぐ にくいりワタンスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ にくいりワタン	にんじん はくさい たまねぎ もやし ほしいたけ にんにく しょうが えのき ほうれんそう ねぎ たけのこ	ごめ むぎ あぶら かたくりこ ワタン タルト	633 kcal 21.6 g 17.5 g 2.3 g	
18	水	セルフ ホットドック	○ (コッパン ウィナー) コールスローサラダ れんこんとさつまいものクリームスープ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン キャベツ れんこん パセリ きゅうり	パン あぶら さとう さつまいも マヨネーズ ドレッシング	679 kcal 25.3 g 27.5 g 2.0 g	
19	木	わかめごはん	○ とりのからあげ シーザーサラダ サイダーボンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ しょうが にんにく みかん パイン もも	ごめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング クルトン サイダーゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー	708 kcal 24.6 g 20.3 g 2.1 g	2年生 リクエスト こんだて
20	金	ごはん	○ いわしのごまみそに かぼちゃサラダ すきやきふうに ゆずゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ツナ なまあげ みそ	にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ねぎ しらたき	ごめ あぶら さとう マヨネーズ ごま ゼリー	702 kcal 29.3 g 19.7 g 1.7 g	とうじ こんだて
23	月	ごはん	○ もみのきがたハンバーグ バターコーンいため かきたまじる クリスマスケーキ(チョコ)	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ コーン えのき チンゲンサイ	ごめ あぶら さとう バター かたくりこ ケーキ	708 kcal 23.5 g 23.4 g 1.7 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値		12月の平均値
熱量	650kcal	676 kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

1月分の給食費引落日 1月6日(月)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ:長生郡市 ・ぎゅうにゅう:千葉県 ・ぶたにく:千葉県 ・とりにく:宮崎県 ・もやし:栃木県 ・きゅうり:埼玉県・宮崎県 ・にんにく:青森県
- ・ピーマン:茨城県・宮崎県 ・じゃがいも:北海道 ・ごぼう:茨城県・青森県 ・しょうが:高知県 ・パプリカ:韓国・ニュージーランド
- ・だいこん:千葉県・神奈川県 ・しめじ:長野県・福岡県 ・えのき:長野県 ・たまねぎ:北海道 ・パセリ:千葉県・静岡県 ・にんじん:千葉県
- ・チンゲンサイ:茨城県・静岡県 ・キャベツ:愛知県・神奈川県 ・いら:栃木県 ・ねぎ:千葉県 ・白菜:茨城県 ・れんこん:茨城県 ・さつまいも:千葉県