






# こんだて よていひょう



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	一 口 行 事 モ	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱくし つし つ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	むぎいりごはん      ぎゅうにゅう	食 事 を マ ナ ー に し て く だ さ い	こめ    むぎ	ぎゅうにゅう		681 29.9 22.0 2.2
		さとう    でんぶん		いわし    かつおぶし	しょうが    ねぎ		
		ごま    さとう			もやし    にら    にんじん		
		サラダあぶら    さといも こんにゃく		ぶたにく    とうふ    みそ かつおぶし	にんじん    だいこん    ごぼう    こまつな		
2	火	むぎいりごはん      ぎゅうにゅう		こめ    むぎ	ぎゅうにゅう		625 22.5 19.0 2.0
		しゅうまい		こむぎこ	ぶたにく		
		もやしのナムル		ごま    ごまあぶら		にんじん    もやし    にら	
		とうふのちゅうかスープ		ごまあぶら	わかめ    とうふ	キャベツ    にんじん    ねぎ	
3	水	<div></div> <div>おべんとうのひ      ※ぎゅうにゅうがでます</div> <div></div>					
4	木	セルフドライカレーサンド		パン    サラダあぶら    こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ    にんじん    にんにく    パセリ	627 28.0 23.1 2.4
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		たまごスープ		かたくりこ	たまご    ペーコン	たまねぎ    にんじん    コーン ほうれんそう	
		あおりんごゼリー		さとう		あおりんご	
5	金	むぎいりごはん      ぎゅうにゅう		こめ    むぎ	ぎゅうにゅう		704 23.2 21.6 1.8
		コロッケ		じゃがいも    パンこ サラダあぶら	ぶたにく		
		ゆでやさい（ごまドレッシング）		ドレッシング		キャベツ    にんじん    ブロッコリー	
		いなかじる		じゃがいも    サラダあぶら	とりにく    みそ    とうふ かつおぶし	かんぴょう    にんじん    ごぼう    こまつな	
8	月	むぎいりごはん      ぎゅうにゅう		こめ    むぎ	ぎゅうにゅう		561 25.2 11.7 1.9
		とりにくのこうみやき			とりにく		
		ゆでやさい（てづくりドレッシング）		ごまあぶら		キャベツ    にんじん    こまつな	
		みそけんちんじる		さといも    こんにゃく	みそ    かつおぶし	だいこん    にんじん    ごぼう	
9	火	むぎいりごはん      ぎゅうにゅう	ち ど く ぜ ん な ん 料 に 理 つ て	こめ    むぎ	ぎゅうにゅう		641 26.4 18.2 1.7
		さわらのみそやき			さわら    みそ		
		ごまずあえ		さとう    ごま    しらたき		こまつな    キャベツ    にんじん	
		ちくぜんに		サラダあぶら    さといも	とりにく	にんじん    ごぼう    しいたけ    れんこん さやいんげん	
10	水	むぎいりごはん      ぎゅうにゅう		こめ    むぎ	ぎゅうにゅう		700 24.8 17.8 2.9
		ハムカツ		パンこ    サラダあぶら	ハム		
		からしあえ		はるさめ		ほうれんそう    もやし    にんじん	
		どさんこじる		じゃがいも    サラダあぶら マーガリン	ぶたにく    わかめ	にんじん    もやし    コーン    ねぎ にんにく	
11	木	コッペパン    ミルククリーム    ぎゅうにゅう	タ ン ド リ ー ど ん ち な キ ン 理 つ て	パン    ジャム	ぎゅうにゅう		577 25.5 16.1 2.2
		タンドリーチキン			とりにく    ヨーグルト	にんにく    しょうが	
		ゆでやさい（てづくりドレッシング）		サラダあぶら		ブロッコリー    コーン	
		やさいスープ				たまねぎ    にんじん    キャベツ    もやし こまつな	
12	金	セルフにしょくどん（とりそぼろ・いりたまご）		こめ    むぎ    あぶら    さとう	とりにく    たまご	しょうが    グリンピース	677 28.3 19.1 1.9
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		かぶとじゃがいものあられじる		じゃがいも    かたくりこ	あぶらあげ    かつおぶし	かぶ    にんじん    こまつな	



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	一 口 行 メ 事 モ	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
15	月	むぎいりごはん ギョウにゅう	宮 っ 子 ラ ン チ	こめ むぎ	ギョウにゅう		653 27.3 18.0 2.0
		モロのわふうマリネ		かたくりこ サラダあぶら さとう	モロ	たまねぎ	
		ゆでやさい (わふうドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん こまつな	
		のっぺいじる 		こんにゃく さといも かたくりこ	とりにく かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
16	火	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ むぎ	ギョウにゅう		634 26.1 19.0 1.5
		ギョウザロール		こむぎこ サラダあぶら	ぶたにく		
		ナムル		ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	
		しろいマーボーどうふ		サラダあぶら ごまあぶら	とりにく どうふ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	
17	水	セルフビビンパどん (やきにく・ナムル)		こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう	605 24.5 19.1 1.8
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		はるさめちゅうかスープ		はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ベーコン たまご	にんじん ねぎ	
18	木	コッペパン いちごジャム ギョウにゅう		パン ジャム	ギョウにゅう		651 23.8 22.8 2.4
		オムレツ			たまご		
		ゆでやさい (コールスロドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー	
		ミネストローネスープ		スパゲッティ ジャがいも	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト	
19	金	むぎいりごはん チキンカレー		こめ むぎ ジャがいも サラダあぶら		たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	704 24.2 18.9 2.0
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		ゆでやさい (あおじそドレッシング)			とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	
		とちぎけんさんヨーグルト			ヨーグルト		
22	月	セルフかきあげどん (かきあげ・てんどんのタレ)	五年 冒 険 活 動 教 室 ・ 冬 至 献 立	こめ むぎ サラダあぶら		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	694 21.5 22.1 2.3
		ギョウにゅう			ギョウにゅう	たまねぎ	
		しおこんぶあえ			こんぶ	キャベツ はくさい	
		とうにゅうじたてのみそしる			ぶたにく とうにゅう みそ かつおぶし	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい	
23	火	ミートソーススパゲティ	五年 冒 険 活 動 教 室	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	674 27.9 21.7 2.2
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		こんにゃくサラダ (てづくりドレッシング)		こんにゃく		キャベツ コーン	
		オレンジ				オレンジ	
24	水	むぎいりごはん ギョウにゅう	五年 冒 険 活 動 教 室	こめ むぎ	ギョウにゅう		662 25.4 21.4 2.1
		ハンバーグ			ぶたにく とりにく		
		ほうれんそうとコーンのソテー			ベーコン	ほうれんそう コーン	
		ようふうたまごスープ		じゃがいも かたくりこ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん	
25	木	シュガートースト ギョウにゅう	ク リ ス マ ス 献 立	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう		664 22.6 24.8 2.6
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		ミートボールとやさいのトマトに		サラダあぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	トマト にんじん たまねぎ グリンピース	
		クリスマスデザート		ゼリー			

※都合により献立を変更することがあります。

＜12月の給食目標＞  
たのしい かいしょくを しよう！

小学校(中学年) 1人1回あたりの  
学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal  
たんぱく質 21.1g～32.5g  
脂 質 14.4g～21.6g  
塩 分 2g未満

今月の平均

エネルギー 652kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂 質 19.8g  
塩 分 2.1g



3:1:2の法則



12/3(水) お弁当の日

料理を主食3:主菜1:副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質をとりすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。