



# こんだて よていひょう



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	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	からだのちようしをとのえる	
2 月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		638 23.0 21.7 1.8
		ネギしおこうじチキン	こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ	
		ゆかりあえ			はくさい きゅうり にんじん あかじそ	
		のっぺいじる	さといも てんぶん	ぶたにく どうふ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
3 火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		604 24.2 19.1 2.0
		いわしのおかか	さとう てんぶん	いわし かつおぶし		
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし	
		みそけんちんじる	あぶら さといも	あぶらあげ どうふ かつおぶし こんぶ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	
5 木		コッペパン メープルジャム ぎゅうにゅう	パン メープル	ぎゅうにゅう		590 21.8 19.0 2.5
		トマトオムレツ		たまご	トマト	
		ゆでやさい (かつおぶしドレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリ トマト	
6 金		むぎいりごはん	こめ むぎ			651 20.7 18.8 2.0
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめサラダ	はるさめ ごま あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	
9 月		むぎいりごはん (セルフビビンパどん)	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし	602 24.5 19.1 1.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめちゅうかさスープ	りよくとうはるさめ てんぶん あぶら	ベーコン たまご	にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	
10 火		スパゲティー (チキントマトソース)	スパゲティー あぶら こむぎこ さとう	とりにく ウィンナー チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト	587 21.8 20.2 1.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレッシング	かいそうミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく	
11 水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		642 24.3 22.4 1.8
		あつやきたまご		たまご		
		いそべあえ		のり	はくさい キャベツ	
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく かんぴょう はくさい ねぎ	
12 木		きなこあげパン	パン あぶら さとう	きなこ		620 21.5 25.6 2.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいとウィンナーのスープに	じゃがいも	ポークウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
		ゆでやさい (てづくりごまふうみドレッシング)	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
13 金		むぎいりごはん (セルフにしよくどん)	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく だいずミート	しょうが えだまめ	640 29.3 19.6 1.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		まろやかみそしる		あぶらあげ こんぶ かつおぶし みそ こうやどうふ どうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう ねぎ こまつな	



<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 620kcal  
たんぱく質 23.6g  
脂質 20.0g  
塩分 1.9g



※都合により献立を変更することがあります。

ひ よ う ち	よ う び	お も な ざ い り よ 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	
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	637 24.7 20.0 1.7
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく	
		もやしのナムル	さとう あぶら ごま		
		マーボー豆腐	あぶら さとう てんぷん	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	
17	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ	ぎゅうにゅう	593 26.6 16.9 2.2
		かれのいりやき	さとう	かれい	
		ごまあえ	さとう ごま		
		どさんこじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	
18	水	むぎいりごはん	こめ むぎ		608 24.0 19.2 2.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	
		ちんげんさいとうふのスープ	てんぷん あぶら	ベーコン とうふ	
19	木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン ジャム	ぎゅうにゅう	635 28.0 25.1 2.2
		タンドリーチキン	こうじ	とりにく ヨーグルト	
		ゆでやさい(たまねぎドレッシング)	ドレッシング		
		やさいスープ		ベーコン	
20	金	むぎいりごはん (セルフかぼちゃとかきあげのてんどん)	こめ むぎ こむぎこ あぶら		661 19.8 23.7 1.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	
		みそしる		かつおぶし こんぶ みそ とうふ あぶらあげ わかめ	
23	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	609 26.3 16.5 1.6
		もろのわふうマリネ	てんぷん あぶら さとう	もろ	
		おひたし			
		せんべいじる	あぶら かやきせんべい	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	592 21.1 18.7 2.2
		ポークしゅうまい	こむぎこ パンこ てんぷん あぶら	ぶたにく	
		やさいのちゅうかあえ	さとう あぶら ごま		
		とうふのちゅうかスープ	てんぷん あぶら	とうふ わかめ たまご	
25	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	641 20.2 15.9 2.0
		ハンバーグ(ケチャップソースがけ)	さとう	ぶたにく とりにく	
		ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	ドレッシング		
		ワントンスープ	りよくとうはるさめ ワンタン	ぶたにく	
		クリスマスデザート	ゼリー		

12/4 (水)  
お弁当の日

3:1:2の法則



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。