

令和4年 12月 こんだて表 郡山市立穂積小学校・三和小学校				赤の食品 血や肉や骨になる 	緑の食品 体の調子を整える 	黄色の食品 熱や力のもとになる 	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	家でとりたい食品 		
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳						
1	木	ごもくあんかけ ラーメン	肉だんごのもち米蒸し 切干大根のキムチあえ	牛乳	とり肉 ぶた肉 いか	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 切干大根 こまつな もやし きくらげ	中華めん 油 でん粉 もち米	659 30.0 19.1 3.8	たまご	
2	金	ひじきごはん	キャベツともやしのごまあえ どさんこじる みかん	牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ こんぶ	にんじん キャベツ もやし ねぎ とうもろこし みかん しいたけ	ごはん 砂糖 油 ごま バター じゃがいも	610 24.5 16.7 2.4	緑黄色野菜	
5	月	麦ごはん	なっとう ちくさあえ つみれじる ぶどうゼリー	牛乳	なっとう たまご とり肉 いとよりだい	にんじん キャベツ もやし しょうが だいこん ねぎ	麦ごはん はるさめ ごま 砂糖 油 でん粉 さといも ゼリー	668 30.5 15.5 1.9	豆・豆製品	
6	火	黒砂糖パン	フライドチキン イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳	とり肉 ベーコン いんげんまめ	とうもろこし きゅうり キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん にんにく	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉 マカロニ 油	657 29.4 19.9 3.0	小魚	
7	水	ビビンバ丼	わかめスープ とうにゅうプリン	牛乳	ぶた肉 のり とうふ わかめ とうにゅうプリン	ぜんまい だいずもやし ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん しょうが にんにく たけのこ	麦ごはん 砂糖 油 ごま こんにゃく ごま油	678 28.1 22.3 2.7	乳・乳製品	
8	木	コッペパン	きのこシチュー チーズサラダ りんご	牛乳	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご しめじ	コッペパン チョコクリーム じゃがいも 油 砂糖	675 24.4 24.9 2.6	さかな	
9	金	ごはん	とうふ入りハンバーグ和風ソースかけ はくさいのおかかあえ さつまいもじる	牛乳	とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ みそ かつおぶし	はくさい きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも でん粉	644 24.9 17.5 2.6	きのこ	
12	月	麦ごはん	さばのたつたあげ 焼豚とはるさめのあもの えのきたけのみそじる	牛乳	さば 焼豚 とうふ みそ	もやし にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 でん粉 はるさめ	684 27.4 24.1 2.2	たまご	
13	火	セルフサンド 切り目入りパン	ハンバーグ コーンサラダ はくさいスープ ひとくちももゼリー	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし かぶ はくさい	まるパン じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	645 28.9 21.2 3.1	かいそう	
14	水	ビビンバ丼 カレーライス	かいそうとゆで野菜のサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 わかめ こんぶ だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが とうもろこし マッシュルーム	麦ごはん じゃがいも バター 砂糖 ごま油	685 23.2 17.5 2.9	種実類	
15	木	さわなうどん	<少し早めの冬至献立> もち入り冬至かぼちゃ みかん	牛乳	ぶた肉 油揚げ あずき	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ みかん まいたけ	ソフトめん もち 砂糖	674 26.5 12.4 2.2	乳・乳製品	
16	金	麦ごはん	生揚げの肉みそ煮 こまつなのラー油あえ 青のりごさかな	牛乳	ぶた肉 生揚げ かたくちいわし 青のり みそ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油	662 27.9 20.3 2.6	淡色野菜	
19	月	ごはん	<食育の日の献立> 鮭の三味焼き はくさいのアーモンドあえ こんさいじる	牛乳	鮭 とうふ 油揚げ みそ	ねぎ しょうが はくさい ごぼう にんじん だいこん	ごはん ごま 砂糖 アーモンド さといも	628 29.4 20.3 2.2	緑黄色野菜	
20	火	セルフサンド 食パン	ツナサラダ スライスチーズ ごもくスープ りんご	牛乳	チーズ ツナ とり肉	きゅうり キャベツ ねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう りんご しいたけ	食パン マヨネーズ はるさめ	672 27.9 30.3 2.7	いも類	
21	水	麦ごはん	ジャジャン豆腐 ぎょうぎ チンゲン菜のナムル	牛乳	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース もやし ねぎ キャベツ きくらげ チンゲン菜	麦ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	660 25.9 20.5 2.2	豆・豆製品	
22	木	セルフサンド 切り目入りパン	☆ケーキリザーブ献立 もみの木のメンチカツ コールスロー じゃがいものスープ いちごケーキ・チョコケーキ	牛乳	ぶた肉 ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	まるパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 パン粉 ケーキ	702 25.6 25.8 2.6	きのこ	
23	金	第 2 学期 終 業 式 (昼食をとらずに下校)								

※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※学校給食のごはんは、郡山市産の米「あさか舞」を使用しております。