

令和6年 1月 こんだて表 郡山市立三和小学校		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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	家で とり たい 食品
---	--	----------------------	----------------------	------------------------	---	----------------------

日 曜 主食 おかず・デザート 牛乳 成人の日

8 月
9 火 第3学期始業式 (昼食をとらずに下校)

10	水	麦ごはん 野菜のうま煮 ほうれん草と卵のあえもの 手づくりひじきふりかけ	牛乳 ぶた肉 なまあげ たまご かつおぶし ひじき	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しいたけ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	602 23.9 16.3 2.5	乳・乳製品
11	木	ごはん ◎鏡開き献立 松風焼き いかにんじん 白玉ぞうに	牛乳 とり肉 たまご みそ するめ なた しみどうふ	にんじん ねぎ えだまめ だいこん ほうれんそう しょうが きくらげ	ごはん 砂糖 ごま パン粉 もち さといも	686 30.3 20.2 2.5	かいそう
12	金	ごはん マーボーどうふ にくしゅうまい すき昆布のこうみあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ だいず こんぶ みそ	にんじん ねぎ いら もやし しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん 油 でんぶん こむぎこ 砂糖 ごま油	663 31.4 21.9 2.2	緑黄色野菜
15	月	そぼろごはん 切干大根のあえもの けんちんじる	牛乳 とり肉 だいず たまご とうふ みそ	こまつな 切干大根 もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	625 28.1 20.1 2.4	小魚
16	火	ツイストパン ホワイトシチュー まめサラダ みかん	牛乳 とり肉 だいず いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう えだまめ みかん	ツイストパン チョコクリーム 油 砂糖 じゃがいも	664 24.3 23.6 2.3	さかな
17	水	麦ごはん ぶりのみそづけフライ 小松菜とえのきたけのあえもの 冬野菜のみそしる	牛乳 ぶり みそ しみどうふ	もやし こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	麦ごはん 油 ごま油 さといも パン粉	647 23.9 20.1 2.1	きのこ
18	木	けんちんうどん ☆食育の日の献立 (郡山市の郷土料理) キャベツもち ヨーグルト	牛乳 とり肉 油揚げ ヨーグルト	ごぼう にんじん ねぎ だいこん キャベツ	ソフトめん もち こんにゃく 油 砂糖 さといも	643 27.9 12.9 2.1	緑黄色野菜
19	金	わかめごはん にくじゃが ごぼうサラダ チーズ	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	660 24.9 20.7 2.6	豆・豆製品
22	月	ぶたキムチ丼 はるさめのあえもの 小松菜とじゃがいものみそしる	牛乳 ぶた肉 わかめ 油揚げ みそ	たまねぎ はくさい いら きゅうり もやし にんにく こまつな	ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 はるさめ 油 ごま	623 27.9 17.0 2.6	乳・乳製品
23	火	黒砂糖パン ポトフ パスタサラダ はるか	牛乳 ウインナー ハム	はくさい にんじん かぶ たまねぎ キャベツ とうもろこし はるか	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 油 ｽﾘᴳᴳᴳᴳ	620 21.0 16.5 2.6	種実類
24	水	麦ごはん 学校給食週間献立《郡山市の鯉》 鯉入り揚げかまぼこの野菜あんかけ ごまあえ 曲がりねぎのみそしる	牛乳 鯉 たら とうふ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ だいこん えのきたけ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま	608 24.3 16.5 2.4	くだもの
25	木	ポーク カレーライス 学校給食週間献立《カレーの日》 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 ミルクプリン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー グリンピース にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	680 21.0 19.8 2.7	さかな
26	金	ごはん 学校給食週間献立《給食のはじまり献立》 塩鮭 だいこんのあさづけ すいとん入りみそしる	牛乳 鮭 こんぶ 油揚げ みそ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう	ごはん じゃがいも ごま 小麦粉 でん粉	633 30.5 14.8 2.4	肉類
29	月	紫黒米ごはん 学校給食週間献立《会津地方の郷土料理》 とり肉のごまみそかけ ほうれんそうののりあえ こつゆ	牛乳 とり肉 みそ のり ほたて貝柱	ほうれんそう もやし にんじん しょうが きくらげ しいたけ	紫黒米ごはん ごま 砂糖 まめふ さといも こんにゃく	600 28.9 16.2 2.0	豆・豆製品
30	火	ココアあげパン 抹茶あげパン 学校給食週間献立《あげパンリガーア献立》 ツナサラダ ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳 ツナ ぶた肉 なた	きゅうり キャベツ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ もやし きくらげ	コッペパン ワンタン 油 ごま油 砂糖 りんごゼリー	641 22.3 21.1 2.6	小魚
31	水	麦ごはん なっとう やきぶたと野菜のあえもの さつまいもじる	牛乳 なっとう やきぶた 生揚げ みそ	もやし にんじん キャベツ はくさい ねぎ ごぼう	ごはん さつまいも 油 ごま油 はるさめ 砂糖	649 29.0 18.3 2.0	くだもの

※ 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。

	給食の「おぼん」についてのお知らせ	アルミ製	➡	プラスチック製 (黄色)
--	--------------------------	------	---	-----------------

3学期から、黄色いプラスチック製のおぼんになります。