



## 12 月 献立 予定表 型 郡山市立線7 丘第一小学校



	TOT	16年度		12 月 駅 立	. 力 正 表 上上	<u>├──</u> 郡山市立緑ケ丘第一小	学校					
В	曜	こんだてめい	エネルギー タンパク質		ざいりょ	<b>う</b> 【郡山市では給食の米に 「あさか舞」を使用し	ています。					
_	7#		脂質 食塩相当量	「あか」のたべもの ちゃにくやほねになるもの	「みどり」のたべもの からだのちょうしをととのえるもの	「きいろ」のたべもの ねつやちからになるもの	ちょうみりょう そのた					
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき	626 kcal 22.9 q	ぎゅうにゅう さかな (さば) かつおぶし あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん こまつな	むぎごはん ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん					
		とさづけ	22.4 g	みそ		0 1000	カレーこ					
		じゃがいものみそしる	2.3 q	<i>o</i> , c			かつおぶし (だし)					
		きなこあげパン		ぎゅうにゅう きなこ	キャベツ にんじん たまねぎ	コッペパン あぶら	ちゅうのうソース					
3		ぎゅうにゅう	25.5 q	ぶたにく だいず	ホールコーン パセリ	さとう じゃがいも	トマトケチャップ こしょう					
	火	コーンサラダ	23.4 g	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	にんにく トマトペースト	コーンドレッシング	しお					
		ポークビーンズ	2.0 g									
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	むぎごはん じゃがいも	しょうゆ みりん					
4	١.	にくどんのぐ	23.8 g	ぶたにく みそ	しょうが もやし きりぼしだいこん	ごまあぶら あぶら さとう	こしょう					
	水	キムチあえ	16.5 g	なまあげ	こまつな ごぼう だいこん	いとこんにゃく	キムチのもと					
		こんさいじる	2.1 g		ねぎ		かつおぶし (だし)					
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	とりがら (だし)					
5	١.	しょうゆラーメンスープ	27.5 g	とりつくね	ほうれんそう メンマ	さとう ごま	しょうゆ しお					
	木	とりつくね	21.0 g		ホールコーン にら		こくもつす					
		もやしとにらのナムル	2.9 g				ラーゆ がらスープ					
				ひ じゅぎょうさんかん	ぜんこう ひ							
6	金											
9		ツナごはん		ぎゅうにゅう ツナ	にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん あぶら ごま	しょうゆ みりん					
	月	ぎゅうにゅう	23.8 g	とりにく	きくらげ にら しょうが もやし	さとう ごまドレッシング	しお こしょう					
	-	だいこんごまあえサラダ	20.2 g			こめこワンタン	ちゅうかストック					
		こめこワンタンスープ	2.5 g									
10		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たくあんづけ キャベツ こまつな	むぎごはん さとう ごま	しょうゆ さけ					
	火	かつおてづくりふりかけ	25.9 g	かつおぶし しおこんぶ	レモンじる えのきたけ ほうれんそう	あぶら くるまふ	みりん					
	` `	ちぐさづけ	13.7 g	ぶたにく やきどうふ	にんじん ねぎ はくさい	いとこんにゃく	かつおぶし (だし)					
		すきやきに	1.9 g		ほししいたけ							
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな	ごはん かたくりこ	しょうゆ さけ					
11	水	とりのからあげ	22.6 g	とりにく こんぶ	ねぎ はくさい にんじん	あぶら ごまあぶら さとう	ラーゆ こくもつす					
• •		すきこんぶのこうみあえ	17.4 g	しみどうふ みそ		じゃがいも	かつおぶし (だし)					
		はくさいとしみどうふのみそしる	2.0 g			- (1 - 10)	<u> </u>					
12		☆教科書のおはなしこんだて(おかゆのおなべ)☆		ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー えだまめ	こくとうパン おしむぎ	しお こしょう					
	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	23.2 g	とりにく ベーコン	たまねぎ かぶ かぶのは	卵不使用マヨネーズ	スープストック					
		チキンとブロッコリーのサラダ	19.0 g	まめペースト	セロリー にんじん	あぶら さとう	こくもつす					
		むぎのおかゆふうスープ とうにゅうプリン	2.3 g	w., >1 >	1-11-11-11-1	とうにゅうプリン	トウパンジャン					
13		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ごぼう	むぎごはん さとう ごまあぶら						
	金	とりにくのピリからみそやき ひじきのいために	23.8 g	とりにく みそ ひじき あぶらあげ	キャベツ たまねぎ	こんにゃく あぶら	しょうゆ みりん かつおぶし (だし)					
			19.2 g 2.1 g	さつまあげ なまあげ			かりあふし (たし)					
		キャベツのみそしる むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	むぎごはん あぶら	カレールク トマトケチャップ					
16		キーマカレー	24.0 g	ぶたにく ひよこまめ	にんにく キャベツ	じゃがいも さとう	しょうゆ ラーゆ					
	月	かいそうサラダ	17.1 g	だいずミート ミックスかいそう	ホールコーン りんご	ごまあぶら	こくもつす					
		りんご	2.5 q	ソフトチキン	カットトマト	C & 10/3/5						
17		ドッグパン		ぎゅうにゅう とりにく	ミックスベリー (ブルーベリー ラズベリー	ドッグパン なまクリーム さとう	こしょう					
	火	ぎゅうにゅう	20.3 q	e w ole w o	いちご クランベリー) ももかん りんごかん		さけ しお					
		フルーツクリームあえ	18.4 g		みかんかん はくさい たまねぎ	Country Nicky	スープストック					
		はくさいとにくだんごのスープに	1.5 q		にんじん ほうれんそう							
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう さかな(さけ)	ねぎ しょうが キャベツ	ごはん あぶら さとう	しょうゆ さけ					
18		さけのさんみやき	24.6 g	みそ しおこんぶ ほたて	にんじん きりぼしだこん わらび	ごま ごまあぶら こんにゃく	みりん しお					
	水	しおこんぶあえ	17.4 g	ちくわ しみどうふ	ごぼう たけのこ ほししいたけ	さといも かたくりこ						
		<b>_</b>										
19		± (○ザラ) ☆食育の日・福島健康応援メニュー(冬至)☆	1.8 g 612 kcal	ぎゅうにゅう とうふ	かぽちゃ にんじん ごぼう	むぎごはん あぶら	しょうゆ しお					
		ソフトめん ぎゅうにゅう	23.4 q	あぶらあげ	ぶなしめじ しいたけ	さとう こんにゃく	だしのもと					
	木	きのこのけんちんじる	14.3 g	にあずき	1	ごまあぶら さといも	さけ					
		とうじかぼちゃ ぽんかん	1.3 g									
		☆ケーキリザーブきゅうしょく☆		ぎゅうにゅう とりにく	こまつな ぶなしめじ キャベツ	ごはん あぶら	しょうゆ さけ					
	١.	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン	26.6 g	NA	にんじん たけのこ ねぎ	さとう じゃがいも	みりん しお					
20	金	グリーンソテー とうふスープ	17.1 g		チンゲンサイ ほししいたけ	デザート (チョコケーキ・いちごケーキ・いちごミルクゼリー)	こしょう					
		デザート(チョコケーキ・いちごケーキ・いちごミルクゼリー)	1.7 g				スープストック					
	I	, , , ,,,,,, , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1 y	I	<u> </u>	<u>l</u>						

12月の		エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン							食塩相当量	
平均栄養	文科省基準	6 5 0 kcal	13~20%	2 0~30%	3 5 0 mg	3.0mg	A レチノール 当量	200 µ g		0.40mg	B2	0.40mg	U	20mg	2g 以下
摂取量 (本校)	平均摂取量	6 0 6 kcal	15.9%	27.3%	3 3 7 mg	2.7mg		262 μ g	В1	0.65mg		0.56mg		23mg	2.1g

<sup>☆</sup> 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて 加熱調理しています。また、直接食べる果物 (トマト・シニトマトも含む)は、流水で3回以上洗浄しています。

<sup>☆</sup> 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、 献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。



## 12がつこんだてよていひょう

郡山市立緑ケ丘第一小学校

12月のきゅうしょくもくひょう

## みんなで きょうりょくして きゅうしょくを じゅんびしよう

