



日曜	こんだてめい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ざいりょう					
			「あか」のたべもの		「みどり」のたべもの		「きいろ」のたべもの	
			ちやにちやほねになるもの	からだのちやうしをどとのえるもの	ねつちやからになるもの	ちやうみりょう そのた		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが まめみそ ひじきいりおひたし	578 kcal 24.1 g 13.7 g 1.5 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず みそ	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん	ごはん あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん こくもつず かつおぶし(だし)		
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ こまつなのナムル サンラータン	601 kcal 19.7 g 16.2 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ たまご	きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく ほうれんそう ほししいたけ たけのこ	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	しょうゆ こくもつず しお こしょう ラー油 がらスープ		
5 火	しょくパン チキンとひじきのマヨネーズサラダ オニオンスープ くだもの(りんご)	524 kcal 22.8 g 14.8 g 2.2 g	ぎゅうにゅう ソフトチキン ひじき ベーコン	ブロッコリー にんじん えだまめ セロリー たまねぎ だいこん パセリ りんご	しょくパン 卵不使用マヨネーズ あぶら さとう オリーブ油 さとう	しょうゆ こくもつず しお こしょう スープストック		
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおひたし あおなのみそしる	620 kcal 22.5 g 20.9 g 2.3 g	ぎゅうにゅう さばのみそに かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しょうが こまつな たまねぎ	むぎごはん じゃがいも	しょうゆ かつおぶし(だし)		
7 木	ソフトめん ぎゅうにゅう さわにうどん だいがくかぼちゃ	606 kcal 25.3 g 18.6 g 1.8 g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん まいたけ こまつな ねぎ かぼちゃ	ソフトめん ごま あぶら さとう みずあめ	しょうゆ しお さけ かつおぶし(だし) みりん		
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ブロッコリーサラダ いちごゼリー	666 kcal 23.6 g 18.2 g 2.4 g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート ソフトチキン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー カットトマト	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう いちごゼリー	卵黄 トマトソース しお こしょう こくもつず		
11 月	そぼろごはん ぎゅうにゅう だいこんキムチづけ はくさいのみそしる	607 kcal 23.8 g 20.1 g 2.5 g	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	だいこん こまつな にんじん はくさい	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん キムチのもと かつおぶし(だし)		
12 火	ごはん ぎゅうにゅう ジャジャンどうふ パンサンスー のりふりかけ	609 kcal 24.6 g 20.2 g 2.1 g	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく なまあげ みそ のりふりかけ	もやし にんじん キャベツ ピーマン たけのこ ほししいたけ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	オイスターソース しょうゆ こくもつず からし さけ テンメンジャン		
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう ひじきときりぼしだいこんのいために さけつみれじる	586 kcal 27.0 g 17.1 g 1.3 g	ぎゅうにゅう なつとう ひじき とりにく さつまあげ とうふ さけつみれ みそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ	むぎごはん あぶら いとこんにやく さとう	しょうゆ さけ しお かつおぶし(だし)		
14 木	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのサラダ ホワイトシチュー ブルーベリージャム	634 kcal 24.0 g 18.8 g 2.3 g	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	だいこん こまつな れんこん にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー	コッペパン ドレッシング マカロニ ホワイトソース じゃがいも ブルーベリージャム	しお こしょう スープストック		
15 金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ パックソース ほうれんそうのおひたし とうふとわかめのみそしる	588 kcal 24.1 g 18.0 g 2.5 g	ぎゅうにゅう あじフライ かつおぶし わかめ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	パックソース しょうゆ かつおぶし(だし)		
18 月	☆福島健康応援メニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう てまきおにぎり(のり・ひじきふりかけ・ツナマヨ) やさいたつぷりとうにゅうとんじる	635 kcal 26.4 g 21.6 g 1.8 g	ぎゅうにゅう のり ひじき ツナ ぶたにく とうにゅう みそ かつおぶし	きゅうり コーン にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう ごま こんにやく ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ みりん かつおぶし(だし)		
19 火	ドッグパン ぎゅうにゅう スラッピージョー ポトフ ほんかん	525 kcal 25.6 g 13.1 g 1.8 g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	にんじん たまねぎ トマトソース はくさい だいこん ほんかん	コッペパン じゃがいも さとう	トマトソース からし ナツメグ しょうゆ しお こしょう コンソメ		
20 水	☆食育の日：冬至こんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう やきざかな とうじかぼちゃ こんさいじる のりのつくだに	588 kcal 25.1 g 12.2 g 1.9 g	ぎゅうにゅう さけ なまあげ みそ あずき のりのつくだに	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	さけ しお かつおぶし(だし)		
21 木	☆ケキリザーフぎょうしゅく☆ ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン グリーンソテー やさいスープ デザート(チョコガクケキ・いちごガクケキ・ｽﾀｰべﾘｰ)	612 kcal 28.8 g 15.8 g 1.9 g	ぎゅうにゅう とりにく ハム	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ こまつな ぶなしめじ	ごはん あぶら さとう じゃがいも デザート(チョコガクケキ・いちごガクケキ・ｽﾀｰべﾘｰ)	しょうゆ さけ みりん しお こしょう スープストック		
22 金	第二学期 終業式(給食は ありません)							

郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用しています

12月の 平均栄養 摂取量 (本校)	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		
	文科省基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	A	200μg	B1	0.40mg	B2	0.40mg	C	20mg	2g以下
	平均摂取量	599kcal	16.4%	26.0%	352mg	2.7mg	A ばり 相当量	233μg	B1	0.63mg	B2	0.56mg	C	31mg	2.0g

☆ 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・ミニトマト含む)は、流水で3回以上洗浄しています。
 ☆ 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。