

令和5年12月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

**えいようさんしょく 栄養三色**

た もの わ  
食べ物ははたらきによって3つのなかに分けられます。

**ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう**

ぎゅうにゅうには、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。

**効果**

- ☆骨や歯を丈夫にする。
- ☆イライラを解消する。
- ☆高血圧を予防する。

**1日(金)**

乳 コッペパン		乳 牛乳	
<b>ワンタンスープ</b>		<b>ほきフライ</b>	
豚肉	15 赤	ほきフライ	1こ(50) 赤
ワンタンの皮	5 黄	揚げ油	6 黄
はくさい	30 緑		
にんじん	10 //		
太もやし	10 //		
青ねぎ	5 //		
鳥がらスープ	5 赤		
うすくちしょうゆ	3	<b>ゆでキャベツ</b>	25 緑
塩	0.5	キャベツ	
こしょう		合わせソース	
		(クラス1本)	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g
581	27.3	19.9	3.0

**きいろ** ねつやエネルギーのもとになる

**あか** からだをつくる

**みどり** からだのちょうしをととのえる

4日(月)				5日(火)				6日(水)				7日(木)				8日(金)																							
<b>ごはん</b> <b>にくじゃがいも</b> 豚肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 //				<b>乳 牛乳</b> <b>だいこんのサラダ</b> だいこん 30 緑 きゅうり 15 //				<b>乳 コッペパン</b> <b>レタスのスープ</b> 鶏肉 15 赤 たまご 25 //				<b>乳 牛乳</b> <b>にくボールのケチャップあん</b> 肉ボール 55 赤 揚げ油 6 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 //				<b>ごはん</b> <b>マーボーどうふ</b> 豚ひき肉 25 赤 どうふ 85 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 10 //				<b>乳 牛乳</b> <b>バンサンスー</b> はるさめ(マロニー) 7 黄 きゅうり 25 緑 にんじん 5 //				<b>10g減量ごはん</b> <b>わふうカレーうどん</b> うどん 60 黄 牛肉 30 赤 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.5 //				<b>乳 牛乳</b> <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 //				<b>乳 練乳ツイストパン</b> <b>クリームスープ</b> 鶏肉 20 赤 パラベーコン 10 //				<b>乳 牛乳</b> <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー 30 緑 和風柑橋ドレッシング (クラス1本)			
<b>ごはんなミックス</b> 1袋(5) 赤				<b>のりのつくだに</b> 1袋(8) 赤				<b>いちごジャム</b> 1袋(10) 黄				<b>かつおのふりかけ</b> 1袋(2) 赤				<b>ミニフルーツゼリー</b> 1こ(23) 黄																							
540	22.6	12.1	2.2	676	30.6	28.9	2.8	568	24.9	16.5	2.1	624	21.9	20.3	2.0	618	26.2	25.9	2.5																				
11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15日(金)																							
<b>ごはん</b> <b>かきたまじる</b> はくさい 30 緑 にんじん 5 //				<b>乳 牛乳</b> <b>ひじきのいために</b> ひじき 3 赤 京あげ 5 //				<b>乳 黒ざとうパン</b> <b>キムチスープ</b> 豚肉 15 赤 厚揚げ 20 //				<b>乳 牛乳</b> <b>にくシューマイ</b> 肉シューマイ 3こ(54) 赤 揚げ油 5 黄				<b>ごはん</b> <b>たぬきじる</b> こんにやく 20 緑 ひら天 15 赤 油あげ 3 //				<b>乳 牛乳</b> <b>さばのソースに</b> さば 1切(50) 赤 土しょうが 2 緑 ウスターソース 4 黄 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 3 黄 酒 2 黄				<b>ごはん</b> <b>おでん</b> 鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 //				<b>乳 牛乳</b> <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 す 3 黄 さとう 1.3 黄 うすくちしょうゆ 1.3 黄 みりん 1 黄				<b>乳 コッペパン</b> <b>マカロニスープ</b> パラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 //				<b>乳 牛乳</b> <b>ポークビーンズ</b> だいず 7 赤 豚肉 10 //			
<b>卵</b> たまご 25 //				<b>バター</b> 1こ(5) 黄				<b>こまつなのいために</b> こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.8 黄 花かつお (クラス1袋) 赤				<b>さけのふりかけ</b> 1袋(2.5) 赤				<b>乳 ココアバター</b> 1袋(10) 黄																							
520	23.7	14.5	2.1	643	29.3	28.1	3.0	616	25.2	23.7	2.4	529	22.9	14.7	1.9	611	24.5	26.2	2.8																				

