

令和6年12月分(B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 たもの食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。

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

かぜを予防する食事のポイント

しっかりとろう！ 「たんぱく質」

たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。
肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。

忘れないで！ 「ビタミン」補給

野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。

適度に必要！ 「脂質(油)」

とり過ぎには注意が必要ですが、脂質(油)には体を温めてくれる働きがあります。

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)							
ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳					
ぶたじる		こうやどうふのもの		キャベツとベーコンのスープ		プロックリーのトマトクリームスパゲティ		マーボーどうふ		パンサンスー		だんごじる		さばのたつたあげ		クリームスープ		れんこんサラダ					
豚肉 20 赤	じゃがいも 20 黄	鶏肉 15 赤	こうやどうふ 5 //	バラベーコン 10 赤	キャベツ 20 緑	スパゲティ 15 黄	鶏肉 15 赤	豚ひき肉 25 赤	豆腐 85 //	はるさめ(マロニー) 7 黄	きゅうり 25 緑	鶏肉 15 赤	にんじん 10 緑	さば 45 赤	土しよが 1.2 緑	鶏肉 20 赤	れんこん 30 緑	うすくちしよゆ 0.5 黄					
はくさい 10 緑	にんじん 10 //	だいこん 20 緑	にんじん 10 //	たまねぎ 15 //	にんじん 10 //	赤ぶどう酒 0.5 黄	にんにく 0.03 緑	にんじん 10 緑	たけのこ 10 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	豆腐 20 赤	とうふ 15 黄	こいくちしよゆ 2.7 黄	酒 1.4 黄	じゃがいも 40 黄	たまねぎ 30 緑	ごまクリートレッシング(クラス1本) 5 黄					
ささぎりごぼう 5 //	こんにやく 10 //	ほししいたけ 0.5 //	さとう 1.5 黄	スイートコーン 7 //	セロリ 1 //	オリーブ油 0.5 黄	たまねぎ 10 緑	ほししいたけ 0.5 //	青ねぎ 10 //	うすくちしよゆ 1.5 黄	うすくちしよゆ 1.5 黄	青ねぎ 5 //	白玉もち 3 黄	でんぷん 9 //	揚げ油 6 //	パセリ 0.5 //	サラダ油 0.5 黄	牛乳 25 赤					
油あげ 3 赤	青ねぎ 5 赤	みりん 1.5 黄	こいくちしよゆ 3 黄	パセリ 0.5 赤	鳥がらスープ 3 赤	プロックリー 15 //	プロックリー 15 //	土しよが 0.5 //	サラダ油 0.5 黄	みそ 4 黄	塩 0.2 黄	うすくちしよゆ 2.7 赤	だし汁 0.3 赤	揚げ油 6 //	はくさい 45 緑	生クリーム 1 黄	粉チーズ 4 赤	鳥がらスープ 5 黄					
赤みそ 5 //	みそ 5 //	だし汁 5 //	かつおでんぶ	塩 0.4 黄	こしよ 0.2 黄	生クリーム 2 黄	塩 0.2 黄	こいくちしよゆ 1 黄	さとう 1 黄	みりん 0.6 //	とうぼんじゃん 0.2 黄	でんぷん 0.6 黄	こしよ 0.6 黄	はくさい 45 緑	白ごま 0.6 黄	うすくちしよゆ 1.5 黄	みりん 0.2 黄	バター 2 //	サラダ油 2 //	塩 0.5 黄	こしよ 0.5 黄	ミルクコーヒー	1こ(12.5) 黄
エネルギー kcal 560	たんぱく質 g 25.7	しつ g 16.7	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 572	たんぱく質 g 24.2	しつ g 18.7	食塩 g 2.7	エネルギー kcal 568	たんぱく質 g 24.9	しつ g 16.5	食塩 g 2.1	エネルギー kcal 714	たんぱく質 g 26.4	しつ g 28.4	食塩 g 1.7	エネルギー kcal 685	たんぱく質 g 26.0	しつ g 28.2	食塩 g 2.7				
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)							
ごはん		牛乳		食パン		牛乳		ごはん		牛乳		10g減量ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳					
かきたまじる		ひじきのいために		ベジタスープ		ベーコンポテト		すまじる		ぶたにくのしょうがやき		ほうとう		にしんのかばやきふう		はくさいのスープ		ポークビーンズ					
鶏肉 15 赤	たまご 25 //	ひじき 3 赤	京あげ 5 //	豚肉 10 赤	ちくわ 5 黄	バラベーコン 10 赤	じゃがいも 50 黄	鶏肉 10 赤	かまぼこ 5 //	豚肉 40 赤	しょうが 0.5 黄	ほうとう 50 黄	にしん 1切(40) 赤	鶏肉 10 赤	だいち 7 黄	豚肉 10 赤	ポークビーンズ 7 赤	うすくちしよゆ 0.3 黄					
かまぼこ 5 //	はくさい 20 緑	つきこんにやく 5 緑	にんじん 5 //	ちくわ 5 黄	はるさめ 5 黄	たまねぎ 10 黄	たまねぎ 10 黄	とうふ 25 //	はくさい 25 緑	たまねぎ 15 緑	こしよ 2 黄	かぼちゃ 10 緑	さとう 2 //	たまねぎ 25 //	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	たまねぎ 30 //	ごまクリートレッシング(クラス1本) 5 黄					
にんじん 5 //	青ねぎ 5 //	にんじん 5 //	サラダ油 0.5 黄	キャベツ 20 緑	太もやし 15 //	パセリ 0.3 黄	パセリ 0.3 黄	えのきたけ 10 //	にんじん 10 //	みそ 1.2 赤	さとう 1.6 黄	油あげ 3 赤	こいくちしよゆ 2 黄	酒 1 黄	だいこん 20 //	たまねぎ 25 //	パセリ 0.3 黄	でんぷん 0.3 黄					
うすくちしよゆ 2.7 黄	塩 0.3 赤	さとう 1.5 //	こいくちしよゆ 2.5 黄	セロリ 1 //	青ねぎ 5 //	サラダ油 0.2 黄	サラダ油 0.2 黄	青ねぎ 5 //	塩 0.05 緑	さとう 1.6 黄	みりん 0.8 黄	赤みそ 5 赤	白ごま 0.5 黄	でんぷん 9 //	パセリ 0.5 黄	鳥がらスープ 0.5 赤	うすくちしよゆ 3 黄	トマトピューレ 0.3 黄					
だし汁 0.3 赤	しぐれに	牛肉 20 赤	土しよが 0.2 黄	鳥がらスープ 0.5 黄	土しよが 0.3 黄	塩 0.25 黄	こしよ 0.25 黄	うすくちしよゆ 2.7 黄	塩 0.3 赤	みりん 0.8 黄	酒 0.8 //	赤みそ 5 赤	あじつけのり 1袋(2.3) 赤	酒 1 //	鳥がらスープ 0.5 赤	うすくちしよゆ 3 黄	トマトケチャップ 4 黄	赤ぶどう酒 0.5 黄					
	みりん 1.6 黄	酒 0.4 黄	塩 0.5 黄	うすくちしよゆ 0.3 黄	スライスチーズ 1枚(20) 赤	こしよ 0.5 黄	こしよ 0.5 黄	だし汁 0.3 赤	さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤	みりん 0.8 黄	こいくちしよゆ 2.4 黄	酒 0.5 黄		こいくちしよゆ 1 黄	うすくちしよゆ 0.5 黄	塩 0.5 黄	こしよ 0.1 黄	こいくちしよゆ 0.2 黄	塩 0.2 黄	こしよ 0.2 黄	ココアバター	1袋(10) 黄	
エネルギー kcal 552	たんぱく質 g 25.3	しつ g 17.9	食塩 g 2.0	エネルギー kcal 571	たんぱく質 g 25.5	しつ g 22.4	食塩 g 3.4	エネルギー kcal 564	たんぱく質 g 25.6	しつ g 18.9	食塩 g 2.0	エネルギー kcal 666	たんぱく質 g 26.8	しつ g 24.4	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 588	たんぱく質 g 25.5	しつ g 25.2	食塩 g 2.8				

