

日 曜		献立名		おもにからだをつくる(赤) 魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	おもにからだの調子をととのえる(緑) やさい・くだもの・きのこ	おもにエネルギーのもとになる(黄) ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	♪給食誕生会&3年1組リクエスト献立(ゼリー) …おいしくて好きなメニュー! ツナトースト 牛乳 かいそうサラダ やさいスープ ぶどうゼリー		牛乳 ツナ わかめ かいそう かまぼこ ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ だいこん コーン にんじん いんげん	パン マヨネーズ じゃがいも ゼリー	602	24.2	22.7	390	2.7
2	火	♪かみかみこんだて ごはん	牛乳 さんまのかばやき みそしる きりぼしだいこんのカレーいため	牛乳 さんま とりにく わかめ みそ こおりどうふ	きりぼしだいこん にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	681	24.9	23.3	328	2.3
3	水	しよくパン マーシャルピーンズ	牛乳 キャベツとハムのサラダ ボルシチ	牛乳 ハム ぶたにく スキムミルク	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ トマト にんじん セロリ かぶ にんにく	パン マーシャルピーンズ じゃがいも さとう あぶら バター	642	22.6	26.9	359	2.3
4	木	ごもくごはん	牛乳 ひじきのツナサラダ ラフランスゼリー さつまいものみそしる ★3年生が収穫したさつまいもを使用します	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ツナ さつまあげ みそ だいず	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ もやし こんにやく キャベツ だいこん こまつな ねぎ	ごはん さとう あぶら さつまいも マヨネーズ ゼリー	606	21.2	19.3	340	2.4
5	金	♪石川町特別栽培米 ごはん	牛乳 ぶたにくのみそやき みそしる こんにやくいりごまサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ	ほうれんそう こまつな しょうが こんにやく にんにく にんじん きゅうり ねぎ	ごはん さとう ごま ふ	617	26.2	17.1	362	2.6
8	月	ソフトめん	牛乳 てづくりスイートポテト カレーうどんスープ もやしのおかかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ しょうが にんにく こまつな	ソフトめん バター さつまいも さとう カレールウ	683	26.9	21.2	360	2.5
9	火	ごはん	牛乳 はるまき のりのりサラダ みそしる	牛乳 のり みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら ふ さとう こむぎこ	687	20.3	26.9	325	1.8
10	水	しよくパン メープル風シロップ&マーガリン	牛乳 イタリアンサラダ はくさいのクリームに りんご	牛乳 ハム ウインナー ベーコン スキムミルク チーズ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ ほうれんそう りんご はくさい にんじん たまねぎ コーン	パン メープル風シロップ&マーガリン こむぎこ バター あぶら マカロニ	659	26.3	24.9	449	2.3
11	木	ごはん	牛乳 さけのてりやき きょうふうみそしる やさいとウインナーのソテー	牛乳 さけ ウインナー あぶらあげ しろみそ	キャベツ にんじん ピーマン コーン だいこん みずな	ごはん さとう さといも バター	600	29.4	17.7	306	1.8
12	金	♪3年2組リクエスト献立(ナン) …3ねん2くみ27人みんなが食べられるメニュー! ナン 牛乳 チーズサラダ ふゆやさいのカレー ヨーグルト		牛乳 ハム チーズ ぶたにく ヨーグルト	キャベツ コーン にんじん きゅうり かぶ にんにく しょうが りんご たまねぎ ブロッコリー カリフラワー はくさい	ナン あぶら さとう じゃがいも はなまめ カレールウ	604	27.7	22.3	424	3.1
15	月	コッペパン レーズンクリーム	牛乳 てづくりたらのパンこやき こまつなのサラダ ワンタンスープ	牛乳 たら とりにく たまご	こまつな キャベツ にんじん にんにく パセリ たけのこ にら	パン パンこ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン レーズンクリーム	657	21.5	23.9	352	2.2
16	火	ごはん	牛乳 とりにくのさいきょうやき もやしのひきにいため もずくのすましじる	牛乳 とりにく みそ だいず もずく ぶたひきにく とうふ	にんじん もやし にら にんにく ねぎ しいたけ しょうが えのきだけ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ	603	33.5	16.9	285	1.9
17	水	♪3年3組リクエスト献立(シュアアイス) …特別感があって、うれしいメニュー! こくとうパン 牛乳 スイートポテトサラダ かぶのポトフ シュアアイス ★3年生収穫のさつまいもを使用		牛乳 ハム ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり かぶ たまねぎ パセリ にんにく	パン こくとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも シュアアイス	643	28.0	26.9	377	2.5
18	木	ごはん	牛乳 たらいそベフライ ちゅうかサラダ サンラータン	牛乳 たら ツナ とりにく たまご とうふ	キャベツ にんじん こまつな もやし たけのこ ほうれんそう しいたけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん ラーゆ	623	26.8	19.2	321	2.1
19	金	♪とうじこんだて だいこんわかなごはん	牛乳 キャベツのみそマヨネーズあえ かぼちゃのすいとん みかん	牛乳 ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな みかん	ごはん マヨネーズ こむぎこ でんぷん	629	20.5	15.1	358	2.1
22	月	ごはん	牛乳 しろみぎかなのチリピーンズ チンゲンサイのスープ あおなとえのきのあえもの	牛乳 たら だいず ツナ とりひきにく	ねぎ しょうが パセリ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ こまつな ほうれんそう えのきだけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	603	27.7	16.7	340	1.7
23	火	♪クリスマスこんだて チキンライス	牛乳 カリフラワーサラダ ケーキ ほしがたパスタスープ	牛乳 とりひきにく ハム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー パプリカ キャベツ コーン ほうれんそう パセリ	ごはん バター さとう ドレッシング ケーキ	670	22.5	23.9	318	2.7
ふゆやすみちゅうも 朝ごはんをまいにちたべて、げんきにすごしましょう!!											
令和7年度 1月こんだてよていひょう											
8	木	♪ななくさこんだて しそごはん	牛乳 ひじきいりおひたし ななくさすいとん ヨーグルト	牛乳 ひじき ツナ ヨーグルト スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい かぶ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	675	23.2	14.5	415	2.5

* 栄養価は、中学年の数値です。本校の基準値は、エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、カルシウム350mg、塩分2gです。

* 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

* **一口30回よくかんで食べましょう。**

