

2020年12月 牛津小学校 献立表

早寝早起朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おもに体の調子を整える食べもの		おつりょう 熱量(kcal)
ひ 日 付	こん だて めい 献立名	たんすい 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく タンパク質	むかし 無機質	いろ 色の濃い野菜	そのた その他の野菜・果物	たんぱく たんぱく質(g)
ひ 日 付	こん だて めい 献立名	たんすい 穀類・芋類・ さとう 砂糖・菓子	ゆい 油類	さかな 魚・肉・卵・ まめ 豆・豆製品など	ぎゅう 牛乳・乳製品・ ごき 小魚・海藻など	いろ 色の濃い野菜	そのた その他の野菜・果物	たんぱく たんぱく質(g)
1 火	ごはん さがのり ぎゅうにゅう おでんふに ブロッコリーとはくさいのサラダ	ごはん		やきのり ぎゅうにゅう				580 22.6 17.4 1.7
2 水	ショクパン さがみかんジャム こくさんミートハンバーグ たまねぎソース キャベツとアスパラガスのサラダ コーンポタージュ ぎゅうにゅう	ショクパン さがみかんジャム		こくさんミートハンバーグCa&Fe(*小麦)			たまねぎ キャベツ	630 27.6 18.6 2.3
3 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのにんにくいため ハウサイとホウレンソウのごまあえ あかだしみそしる	ごはん	サラダゆ	ぶたにく		さいいんげん	キャベツ だいこん にんにく	620 25.9 18.1 2.1
4 金	コッパン いちごジャム さといもコロケ ぎゅうにゅう かぶとだいこんのポトフ	コッパン いちごジャム さといもコロケ(*小麦 ●卵●乳●えび●か に)	サラダゆ		ぎゅうにゅう			620 24.0 23.1 2.2
7 月	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう まだいのてんぶら あおなごまサラダ みぞれじる	ごはん てんぶらご(*小麦●卵 ●乳)	サラダゆ	まだい	食べて応援! 佐賀ん魚学校給食提供事業		にんにく	660 28.1 20.8 1.6
8 火	カレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	むぎごはん じゃがいも こ むぎこ	バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご バナナ	650 19.9 18.9 2.0
9 水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん かぼちゃサラダ	こがたミルクパン 冷凍ちゃんぽんめん(* 小麦●そば●卵●乳 ●やまいも)	サラダゆ	ぶたにく スライスてんぶ ら	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	560 22.0 18.5 2.5
10 木	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのベーコンに いそべあえ みかん	ごはん		あげ豆腐 ベーコン		にんにく	たまねぎ はくさい もやし えのき	630 22.1 19.4 1.8
11 金	ミルクパン ぎゅうにゅう クリームシチュー こまつなとツナのサラダ	ミルクパン		ほそぎりかまぼこ(*無し)	きざみり	ほうれんそう	だいこん きゅうり みかん	610 24.8 24.1 1.9
14 月	ごはん ぎゅうにゅう きせつのかかなのバターやき おかかあえ とりとこんさいのしるもの	ごはん		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく	たまねぎ エリンギ グリンピース	610 28.4 18.6 1.5
15 火	ピピンバ ぎゅうにゅう はくさいとぶたにくのスープ	ごはん はるさめ	サラダゆ ごま ごまあぶ ら	ぶたミンチ テンメンジャン (*小麦)	ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう	もやし ゆでたけのこ こんさい みずに きくらげ にんにく	580 22.9 17.1 1.6
16 水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ささみとわかめのサラダ あおりんごゼリー	こがたミルクパン	サラダゆ	ローズハム		にんにく ピーマン トマト みずに	たまねぎ マッシュルーム にんにく	600 23.8 14.7 2.3
17 木	レタスチャーハン ぎゅうにゅう ツナサラダ はくさいとじゃがいものスープ	ごはん	サラダゆ	ぶたミンチ たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン	レタス しょうが にんにく	590 20.3 18.7 1.9
18 金	ミルクパン ぎゅうにゅう はるまき いろどりサラダ もやしとはるさめのスープ	ごはん はるまきFe(米粉入り)(* 小麦)	サラダゆ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ グリンピース マッシュ ルーム	630 21.6 25.5 2.1
21 月	ごはん さがのり ぎゅうにゅう つくいだごじる れんこんじゃがいものきんぴら	ごはん		やきのり ぎゅうにゅう				560 18.3 12.5 1.8
22 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ほしのコロケ ☆ だいずとさいのサラダ ささみのスープ イチゴとうにゅうプリン	ミルクパン ほしのコロケ(鉄・ Ca)(*小麦)	サラダゆ	とりにく	ぎゅうにゅう			690 23.7 25.3 2.0
23 水	6年生マナー給食							



【お願い】

★ マスクは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。
★ しよじのまえには、せつけんであらいをしましょう。
★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。
★ 食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
★ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等。
★ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しょうゆは「小麦」を含みます。
★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。
★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。



★クリスマスメニュー★



ちゅうがくねん 中 学 年 基 準 値	こんげつ 今 月 の 平 均
おつりょう 熱 量 650 kcal	620
たんぱく質 13 ~	15%(23.8g)
しよじ 脂 質 20 ~ 30 %	29%(19.8g)
えんぶん 塩 分 2.0g 未 満	2.0