12月 きゅうしょくこんだてひょう

水戸市立寿小学校

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
1(金)	ごはん	こめ				677 1.7
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆春巻き			
	キャベツのあえもの	ごま油		キャベツ　もやし　にんじん ほうれんそう　にんにく	塩　しょうゆ	
	白菜の中華スープ	油	とり肉	はくさい　にんじん　ねぎ たけのこ　えのきたけ きくらげ　しょうが	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
4(月)	ごはん	こめ				645 2.1
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	ツナともやしのあえもの	ごま　ごま油	◆ツナ(まぐろ)	もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢 こしょう	
	キムチスープ	じゃがいも　油	ぶた肉　とうふ	だいこん　にんじん　にら ほししいたけ　しょうが にんにく　◆白菜キムチ	中華だし　赤みそ	
5(火)	ＭＩＴＯごはん【ブルーベリージャム】					653 2.1
	コッペパン	コッペパン				
	みとちゃんブルーベリージャム	◆ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ				
	牛乳		牛乳			
	あじフリッター		◆あじフリッター			
	大根サラダ	油	◆とりささみ	だいこん　こまつな	酢　塩　こしょう	
	具だくさん豆乳スープ	じゃがいも　油	ぶた肉　白いんげん豆　豆乳	はくさい　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　しめじ　にんにく	塩　こしょう コンソメ	
6(水)	台湾献立【台湾バナナ提供】					611 2.4
	台湾焼きそば	中華めん　さとう　油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　にら もやし　にんにく　しょうが ほししいたけ	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ 中華だし　豆板醤 酒	
	牛乳		牛乳			
	パオズ		◆包子			
	青梗菜のあえもの	ごま　ごま油　さとう	◆とりささみ	キャベツ　チンゲンサイ にんじん	酢　しょうゆ	
	バナナ			バナナ		
7(木)	キーマカレーライス　麦ごはん	こめ　麦				685 1.7
	キーマカレーライス　キーマカレー	油	ぶた肉　牛肉　大豆	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　エリンギ　ピーマン とうもろこし　トマト	ワイン　カレー粉 こしょう カレールウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース ケチャップ	
	牛乳		牛乳			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく　さとう　ごま油	◆かまぼこ	キャベツ　にんじん　こまつな	しょうゆ　酢	
8(金)	切干し大根入り五目ごはん	こめ　油　さとう	ぶた肉　ひじき　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　切干し大根 ほししいたけ　枝豆	塩　しょうゆ みりん　酒	628 1.9
	牛乳		牛乳			
	子持ちししゃもフライ	油	◆子持ちししゃもフライ			
	しょうがあえ			こまつな　もやし　にんじん しょうが	しょうゆ　酢 みりん	
11(月)	ごはん	こめ				651 1.8
	牛乳		牛乳			
	ヤーコンメンチカツ	油	◆ヤーコンメンチカツ			
	ひじきの炒め煮	油　さとう	ひじき　大豆　あぶらあげ	にんじん　キャベツ ほししいたけ	しょうゆ　みりん 酒	
	小松菜のみそ汁		とうふ	たまねぎ　だいこん　にんじん こまつな　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
12(火)	Ｇ７献立【カナダ】					628 2.3
	メープルパン	メープルパン				
	牛乳		牛乳			
	ｻｰﾓﾝｸﾞﾘﾙ ﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽがけ	油	さけ	たまねぎ	ワイン　粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ	
	アップルドレッシングサラダ	油		ブロッコリー　キャベツ とうもろこし　りんご	酢　塩　こしょう	
	ベーコンチャウダー	じゃがいも　油　上新粉	◆ベーコン　牛乳	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ほうれんそう	塩　こしょう コンソメ	

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
13(水)	ミルクパン	ミルクパン				655 2.1
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン	マカロニ　じゃがいも　油 上新粉	とり肉　白いんげん豆　牛乳 チーズ	たまねぎ　とうもろこし パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　キャベツ	◆ごまドレッシング	
	ジュリエンヌスープ		ぶた肉	だいこん　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
14(木)	我が家のおすすめ料理　【和風ミネストローネ】					629 2.4
	わかめごはん	こめ			◆わかめごはんの素	
	牛乳		牛乳			
	ほっけフライ	油	◆ほっけフライ			
	からしあえ			チンゲンサイ　もやし キャベツ　にんじん	からし　しょうゆ	
	和風ミネストローネ	油	◆ベーコン　なまあげ	にんじん　れんこん　ごぼう こまつな　セロリ　トマト しめじ	赤みそ　コンソメ こしょう	
15(金)	ＭＩＴＯごはん　【納豆・柔甘ねぎ】					627 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	おひたし			キャベツ　もやし　こまつな にんじん	しょうゆ	
	柔甘ねぎのすきやき煮	しらたき　じゃがいも　麸 さとう　油	牛肉　焼き豆腐	はくさい　柔甘ねぎ　にんじん ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
18(月)	ごはん	こめ				694 1.7
	牛乳		牛乳			
	ぶりの照り焼き		◆ぶりの照り焼き			
	酢じょうゆあえ	さとう		こまつな　にんじん　キャベツ もやし	しょうゆ　酢	
	豚肉と大根のみそ煮	さといも　こんにゃく　油 さとう　ごま油	ぶた肉　なまあげ	だいこん　にんじん さやいんげん　しめじ　ごぼう しょうが	しょうゆ　赤みそ 甜麺醤　酒	
19(火)	はちみつパン	はちみつパン				699 2.2
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグデミグラスソースがけ	片栗粉	◆ハンバーグ	マッシュルーム	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ　ソース	
	花野菜のサラダ			ロマネスコカリフラワー ブロッコリー　キャベツ とうもろこし　赤パプリカ	◆ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	じゃがいもと豆のスープ	じゃがいも　油	とり肉　赤いんげん豆 白いんげん豆　大豆　青大豆	にんじん　たまねぎ　しめじ にんにく　こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
	乳酸菌デザート		◆乳酸菌デザート			
20(水)	いばらき美味しおＤａｙ					603 2.4
	ほたてのピラフ	こめ　油	ほたて　◆ベーコン	たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム　こまつな パプリカ　にんにく	ワイン　コンソメ 塩　こしょう	
	牛乳		牛乳			
	バーベキューチキン		とり肉		◆塩こうじバーベキューソース	
	グリーンサラダ	油		キャベツ　ブロッコリー きゅうり	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ 酢　塩　こしょう	
	みかん			みかん		
21(木)	ごはん	こめ				667 1.8
	牛乳		牛乳			
	にしん柚子みそ煮		◆にしん柚子みそ煮			
	れんこんきんぴら	こんにゃく　ごま　油　さとう		れんこん　ごぼう　にんじん ほししいたけ	しょうゆ　酒	
	うどん汁	うどん　油	とり肉　あぶらあげ	にんじん　だいこん　しめじ かぼちゃ　こまつな　ねぎ	だし用かつお節 しょうゆ　塩　酒	

※　献立の右の数字は，中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩相当量(g)です。
※　都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※　◆は，当月使用の加工品です。　加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には，学校へご連絡ください。

栄養素 / 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学校中学年平均	650	26.4 (16.2%)	21.6 (29.9%)	362	87	3.2	3.6	247	0.65	0.61	33	2.0	5.8
児童(8～9歳) 一人一回 当たりの基準	650	摂取エネルギー 全体の 13～20%	摂取エネルギー 全体の 25～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上