



令和6年度  学校給食献立表 12/6~12/13  堀金学校給食センター

6日(金)	9日(月) 安曇野の日	10日(火) 6年生の考えた献立	11日(水) 読書献立	12日(木) 読書献立	13日(金)
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	有機栽培米(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	中華めん(5群) / 牛乳(2群)	牛乳(2群)
えびとポテトのチリソース(主菜)	ねぎ入りありが豚どん(主菜)	つぶら揚げ(主菜)	鶏の美味だれ焼き(主菜)	煮たまご(主菜)	キムタクごはん(主食)
6 ごま油 2	6 ひまわり油 1	2 にじまずつぶら揚げ(小) 41g	1 鶏肉(小) 50g	1 ゆでたまご 1個	5 精白米 65
4 しょうが 0.4	1 豚肉ありがとん 45	2 にじまずつぶら揚げ(中) 46g	1 鶏肉(中) 70g	5 黒砂糖 2.5	1 強化米 0.2
4 にんにく 0.4	4 しょうが 0.4	5 三温糖 2.6	4 おろしにんにく 1	本みりん 1	6 ごま油 1
4 ねぎ 7	4 玉ねぎ 15	本みりん 1.2	4 トウバンジャン 0.1	こいくちしょうゆ 2.5	1 豚もも肉 15
1 むきえび 25	4 ごぼう 5	こいくちしょうゆ 2	4 うすくちしょうゆ 1	水 20	酒 1
酒 2	5 つきこんにやく 10	酒 2	酒 1		4 白菜キムチ 14
5 三温糖 1	4 ねぎ 15		5 こいくちしょうゆ 1.5		4 白菜キムチ 14
4 玉ねぎ 20	5 三温糖 1.5	ひじきの煮物(副菜)	5 三温糖 0.4	海藻サラダ(副菜)	4 つぼ漬け 8
5 じゃがいも 25	本みりん 2.1	6 ひまわり油 0.6	本みりん 1	4 キヤバツ 20	4 うすくちしょうゆ 0.3
チリパウダー 0.1	うすくちしょうゆ 3.5	3 にんじん 8	酒 0.5	4 きゅうり 10	いかの磯辺焼き(主菜)
トマトケチャップ 15	酒 0.7	1 焼き竹輪 6	4 りんごピューレ 7	3 にんじん 4	1 いか(小) 50g
うすくちしょうゆ 1		2 干ひじき 3		1 ツナフレーク 8	1 いか(中) 60g
5 かたくり粉 1		1 油揚げ 6	大根と豚肉の炒め煮(副菜)	2 海藻ミックス 0.4	4 しょうが 1
	季節野菜のハムサラダ(副菜)	5 つきこんにやく 8	6 ひまわり油 0.8	白こしょう 0.01	みりん 1
キャバツマヨサラダ(副菜)	1 ロースハム 8	かつおだし汁 12	4 だいこん 35	酢 2	こいくちしょうゆ 2
3 にんじん 5	3 にんじん 5	5 三温糖 2	3 にんじん 6	うすくちしょうゆ 2	酒 2
4 きゅうり 10	4 キヤバツ 28	本みりん 1.5	1 豚もも肉 15	6 ごま油 0.5	2 あおりのり 0.1
4 キヤバツ 25	3 フロッキー 8	うすくちしょうゆ 2.7	5 こんにやく 12		
4 ホールコーン 10	天然塩 0.2	4 むきえだまめ 3	5 三温糖 1.8	ジャージャー麺スープ	納豆サラダ(副菜)
6 ノンエッグマヨネーズ 10	白こしょう 0.01	1 大豆(ゆで) 3	5 三温糖 1.8	6 ごま油 0.8	4 キヤバツ 15
天然塩 0.05	6 ひまわり油 1.2		こいくちしょうゆ 2.6	4 しょうが 0.7	4 だいこん 20
白こしょう 0.01	酢 1.5	ワンタンスープ	酒 1	4 豚ひき肉 28	4 きゅうり 5
はるさめスープ	常念みそ汁	1 鶏肉 8	本みりん 1	4 玉ねぎ 28	3 にんじん 5
6 ひまわり油 0.5	4 だいこん 20	4 干し椎茸 0.3	かつおだし汁 8	3 にんじん 15	1 ひきわり納豆 10
1 鶏肉 10	3 にんじん 8	4 たけのこ(ゆで) 7	芋煮汁(山形県郷土食)	4 たけのこ(ゆで) 10	天然塩 0.1
4 玉ねぎ 15	4 えのきたけ 8	4 玉ねぎ 10	4 かつおだし 2.5	4 干し椎茸 0.6	うすくちしょうゆ 0.4
3 にんじん 7	4 もやし 10	3 にんじん 5	4 ごぼう 10	5 三温糖 1	酢 1
4 たけのこ(ゆで) 8	4 えのきたけ 10	1 なると 5	3 にんじん 10	1 チキンブイオン 6	6 ノンエッグマヨネーズ 10
5 はるさめ 4.5	3 こまつな 7	5 ウェーブワンタン 8	1 さといも(洗い) 20	常念みそ 6	ウインナーと野菜のスープ
3 チンゲンサイ 10	1 常念みそ 7	1 にら 5	1 たら 20	こいくちしょうゆ 1.5	6 ひまわり油 0.5
チキンブイオン 3	1 煮干し 2.5	4 チキンブイオン 5	4 えのきたけ 8	酒 1	1 ウインナー 12
酒 1		4 こいくちしょうゆ 4	4 ねぎ 8	4 トウバンジャン 0.1	4 玉ねぎ 15
うすくちしょうゆ 4		酒 1	うすくちしょうゆ 4	天然塩 0.3	3 にんじん 8
天然塩 0.1		天然塩 0.15	酒 1	4 かたくり粉 1.8	5 じゃがいも 15
白こしょう 0.01		黒こしょう 0.02	天然塩 0.15	4 ねぎ 8	4 かぶ 5
つぶころ大豆	今日は安曇野の日献立です。できるだけ地場産物を取り入れた給食の日です。また、12月8日は有機農業の日でもありますので、有機栽培米を出しました。有機栽培米はもちろん、心のこもった多くの地場産物を味わいましょう。	安曇野のりんご	読書献立です。今日は、「保健室経由かねやま本館3」という本から、芋煮汁を出しました。山形県の郷土食の芋煮汁の話がのっています。ぜひ読んで見てくださいね!	読書献立です。今日は「たまごにいちゃん」という本から、煮たまごを出しました。シリーズなので、いろいろなたまごにいちゃんの話を読んで欲しいです。	4 しめじ 8
1 つぶころ大豆 7g		4 りんご 1切			3 パセリ(乾) 0.03
大豆 さとう 食塩		家庭科の授業で、6年生が給食の献立を考えました。栄養バランスはもちろん、地場産物を多く取り入れた献立になりました。おいしく食べましょう。			チキンブイオン 5
598kcal 23.7g 17.3g 300mg 2.1g	568kcal 27.7g 17.8g 366mg 2.0g	653kcal 28.6g 20.2g 707mg 2.1g	586kcal 27.6g 17.7g 271mg 1.9g	602kcal 30.7g 22.5g 330mg 3.2g	577kcal 29.1g 19.7g 271mg 2.9g
736kcal 28.1g 19.6g 318mg 2.6g	707kcal 34.0g 20.9g 408mg 2.5g	790kcal 33.5g 22.9g 781mg 2.8g	740kcal 34.9g 21.6g 285mg 2.5g	737kcal 37.0g 26.1g 356mg 4.1g	722kcal 36.5g 23.5g 288mg 3.9g

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

赤の食品	献立表の見方	血肉骨をつくる	魚・肉・卵 豆・豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜		3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、 いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳・乳製品 小魚・海藻 など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	その他の野菜 果物			4群	油、バター マヨネーズ など	主にエネルギーのもと、 (脂質)		6群			