

平成25年度 **12月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校

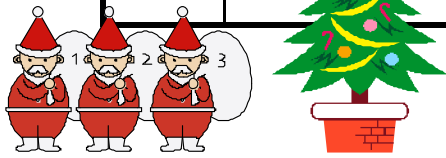
平成25年11月29日

| 日付 | こんだて | 赤色の食品群 | 緑色の食品群 | 黄色の食品群 | 調味料 | エネルギーKcal たんぱく質g 脂肪g 塩分g |
|--------|----------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| | | ちやにくになる | 体のちょうしをととのえる | ねつや力になる | | |
| | | たんぱく質・無機質 | ビタミン・無機質 | 炭水化物・脂肪 | | |
| 1 (日) | | | | | | |
| 2 (月) | 麦ごはん ほうれん草のミモザ和え みそおでん | さつまいも たまご ちくわ うづら卵 イカボール 牛乳 みそ | もやし にんじん だいこん 結び昆布 ほうれん草 こんにゃく | ごはん おおむぎ あぶら ごま油 さとう | しょうゆ みりん 酒 塩 | 610 22.8 14.8 3.1 |
| 3 (火) | 塩タン麺 春巻き カミカミサラダ | ぶた肉 ロースハム するめ なると 牛乳 | たけのこ もやし にんじん キャベツ にら きゅうり コーン きくらげ れんこん | 中華めん はるまぎ さとう ごま油 あぶら たまねぎ | ラーメンスープ こしょう 酒 しょうゆ | 690 32.4 22.2 2.7 |
| 4 (水) | ツナピラフ チーズサラダ もずくスープ | ツナ ムキエビ ベーコン ぶた肉 チーズ 牛乳 とうふ | Mベジタブル にんじん たまねぎ ピーマン レタス きゅうり もやし ねぎ もずく | ごはん さとう あぶら バター ごま コーヒーメイト | コンソメ こしょう 酢 スープストック | 621 22.8 22.3 3 |
| 5 (木) | セルフ照り焼きバーガー クラムチャウダー | とり肉 あさり ベーコン 牛乳 | キャベツ レタス にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ | パン じゃがいも バター | タルタルソース しょうゆ みりん バター ベジメルトソース | 700 33.6 27.8 2.8 |
| 6 (金) | 麦ごはん 即席漬 鮭のみそマヨ焼き 貝だくさんみそ汁 | さけ みそ チーズ とうふ とり肉 牛乳 | だいこん こんにゃく キャベツ にんじん はくさい ねぎ ごぼう こんぶ | ごはん おおむぎ あぶら マヨネーズ ごま | 煮干し 塩 | 624 29.8 18.8 2.6 |
| 7 (土) | | | | | | |
| 8 (日) | | | | | | |
| 9 (月) | 麦ごはん マーボー豆腐 じゃこと青菜のおひたし | とうふ 豚ひき肉 しらす干し 牛乳 | にんじん たまねぎ しいたけ にら えだ豆 しょうが こまつな もやし | ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも | 麻婆の素 しょうゆ みりん | 638 25 21.4 1.1 |
| 10 (火) | 麦ごはん 手作りハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 | ぎゅう肉 ハム ぶた肉 とうふ たまご みそ 牛乳 | だいこん こねぎ ねぎ レタス きゅうり コーン にんじん はくさい | ごはん おおむぎ さとう パン粉 あぶら じゃがいも | ドレッシング しょうゆ みりん 酒 | 711 30.4 22.6 2.9 |
| 11 (水) | 中華どんぶり もみづけ わかめスープ | ぶた肉 むぎえび いか うづら卵 なると 牛乳 | たまねぎ にんじん はくさい チンゲンツァイ たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん | ごはん ごま ごま油 さとう でん粉 きゅうり ねぎ | しょうゆ 酒 こしょう 中華味 | 605 28.4 15.5 4.5 |
| 12 (木) | ナン キーマカレー ひよこ豆サラダ ソファール | 豚ひき肉 牛肉ミンチ チーズ ソファール ロースハム ひよこ豆 牛乳 | たまねぎ にんじん きゅうり しょうが ピーマン グリンピース トマト レタス | ナン あぶら じゃがいも | ケチャップ カレーウ ドレッシング ウスターソース | 675 31.3 23.6 2.9 |
| 13 (金) | 麦ごはん たらの甘酢あんかけ むらくも汁 みかん | たら とり肉 たまご とうふ 牛乳 | ピーマン たまねぎ にんじん まいたけ ほうれん草 みかん | ごはん おおむぎ さとう でん粉 あぶら | しょうゆ 酢 ケチャップ 酒 | 695 28.7 18.7 1.9 |
| 14 (土) | | | | | | |

(都合により献立を変更する場合があります。)

| 日付 | こんだて | 赤色の食品群 | 緑色の食品群 | 黄色の食品群 | 調味料 | エネルギーKcal たんぱく質g 脂肪g 塩分g |
|--------|--|--|---|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| | | ちやにくになる | 体のちょうしをととのえる | ねつや力になる | | |
| | | たんぱく質・無機質 | ビタミン・無機質 | 炭水化物・脂肪 | | |
| 15 (日) | | | | | | |
| 16 (月) | 麦ごはん ささかまの磯辺揚げ ほうれん草のソテー みそ汁 | 笹かまぼこ みそ たまご とうふ 牛乳 | あおのり ほうれん草 コーン こまつな にんじん ねぎ | ごはん おおむぎ 小麦粉 バター あぶら じゃがいも | コンソメ 塩 こしょう | 648 24.1 17.2 2.5 |
| 17 (火) | ポークカレー フルーツヨーグルトあえ | ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 | バナナ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パイン缶 みかん缶 もも缶 | ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら | カレーウ チャツネ | 747 21 21.4 2.5 |
| 18 (水) | ごはん ほっけの塩焼き のりあえ 豚汁 | ほっけ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 | だいこん ほうれん草 もやしのり こんにゃく にんじん ねぎ はくさい ごぼう | ごはん あぶら | しょうゆ みりん だしパック 塩 | 632 31.2 17.8 2.2 |
| 19 (木) | ケーキセレクト バターロール ウィンナー 大豆とりんごのサラダ 野菜スープ | ウィンナー だいず ロースハム ヨーグルト ベーコン 牛乳 | きゅうり れんこん りんご キャベツ たまねぎ にんじん | バターロール さとう あぶら マヨネーズ ケーキ | コンソメ こしょう ケチャップ コンソメ | 667 23.8 33.4 2.4 |
| 20 (金) | 2学期終業式 (給食なし) | | | | | |

| | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 12月の平均栄養価 | 661 | 栄養所要量の基準量 | 640 |
| | 27.5 | | 24 |
| | 21.2 | | 19.6 |
| | 2.6 | | 2.5 |



「亜鉛」不足に気をつけましょう

亜鉛は、カルシウムなどと同じ無機質の1つで発育に欠かせない大切な栄養素です。食生活が偏っていると不足しやすいので、日頃から栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

亜鉛ってどんな栄養素なの？

亜鉛は、遺伝子やたんぱく質の合成にかかわり、新しい細胞をつくるのに役立ちます。発育を促進し、傷の回復を早めたり、味覚や嗅覚を正常に保つ作用があります。また、鉛や水銀など有害金属の毒性を弱め、体を守る働きがあるといわれています。



亜鉛の多い食べ物

かき貝、レバー、いわし丸干し、うなぎなっとう、カシューナッツ、ごま、ココア