

平成25年度 **12月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校

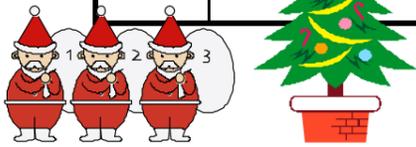
平成25年11月29日

| 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<br>たんぱく質g<br>脂肪g<br>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<br>ほうれん草のミモザ和え<br>みそおでん     | さつまあげ たまご<br>ちくわ<br>うづら卵 イカボール<br>牛乳 みそ     | もやし にんじん<br>だいこん 結び昆布<br>ほうれん草<br>こんにゃく               | ごはん おおむぎ<br>あぶら ごま油<br>さとう          | しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>塩                     | 610<br>22.8<br>14.8<br>3.1        |
| 3 (火)  | 塩タン麺<br>春巻き<br>カミカミサラダ           | ぶた肉<br>ロースハム するめ<br>なると<br>牛乳               | たけのこ もやし<br>にんじん キャベツ<br>にら きゅうり コーン<br>きくらげ れんこん     | 中華めん はるまぎ<br>さとう ごま油<br>あぶら<br>たまねぎ | ラーメンスープ<br>こしょう<br>酒<br>しょうゆ              | 690<br>32.4<br>22.2<br>2.7        |
| 4 (水)  | ツナピラフ<br>チーズサラダ<br>もずくスープ        | ツナ ムキエビ<br>ベーコン ぶた肉<br>チーズ<br>牛乳 とうふ        | Mベツタフル にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>レタス きゅうり<br>もやし ねぎ もずく    | ごはん さとう<br>あぶら バター<br>ごま コーヒーメイト    | コンソメ<br>こしょう<br>酢<br>スープストック              | 621<br>22.8<br>22.3<br>3          |
| 5 (木)  | セルフ照り焼きバーガー<br>クラムチャウダー          | とり肉<br>あさり<br>ベーコン<br>牛乳                    | キャベツ レタス<br>にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ                  | パン<br>じゃがいも<br>バター                  | タルタルソース<br>しょうゆ<br>みりん<br>バター<br>ベジメルトソース | 700<br>33.6<br>27.8<br>2.8        |
| 6 (金)  | 麦ごはん 即席漬<br>鮭のみそマヨ焼き<br>貝だくさんみそ汁 | さけ<br>みそ チーズ<br>とうふ とり肉<br>牛乳               | だいこん こんにゃく<br>キャベツ にんじん<br>はくさい ねぎ<br>ごぼう こんにゃく       | ごはん おおむぎ<br>あぶら マヨネーズ<br>ごま         | 煮干し<br>塩                                  | 624<br>29.8<br>18.8<br>2.6        |
| 7 (土)  |                                  |   |   |                                     |   |                                   |
| 8 (日)  |                                  |   |   |                                     |   |                                   |
| 9 (月)  | 麦ごはん<br>マーボー豆腐<br>じゃこと青菜のおひたし    | とうふ<br>豚ひき肉<br>しらす干し<br>牛乳                  | にんじん たまねぎ<br>しいたけ にら<br>えだ豆 しょうが<br>こまつな もやし          | ごはん おおむぎ<br>あぶら<br>じゃがいも            | 麻婆の素<br>しょうゆ<br>みりん                       | 638<br>25<br>21.4<br>1.1          |
| 10 (火) | 麦ごはん<br>手作りハンバーグ<br>フレンチサラダ みそ汁  | ぎゅう肉 ハム<br>ぶた肉 とうふ<br>たまご みそ<br>牛乳          | だいこん こねぎ<br>ねぎ レタス<br>きゅうり コーン<br>にんじん はくさい           | ごはん おおむぎ<br>さとう パン粉<br>あぶら<br>じゃがいも | ドレッシング<br>しょうゆ<br>みりん<br>酒                | 711<br>30.4<br>22.6<br>2.9        |
| 11 (水) | 中華どんぶり<br>もみづけ<br>わかめスープ         | ぶた肉<br>むぎえび いか<br>うづら卵 なると<br>牛乳            | たまねぎ にんじん<br>はくさい チンゲンツァイ<br>たけのこ しいたけ<br>さやいんげん だいこん | ごはん<br>ごま ごま油<br>さとう でん粉<br>きゅうり ねぎ | しょうゆ<br>酒<br>こしょう<br>中華味                  | 605<br>28.4<br>15.5<br>4.5        |
| 12 (木) | ナン キーマカレー<br>ひよこ豆サラダ<br>ソファール    | 豚ひき肉 牛肉ミンチ<br>チーズ ソファール<br>ロースハム ひよこ豆<br>牛乳 | たまねぎ にんじん<br>きゅうり しょうが<br>ピーマン グリンピース<br>トマト レタス      | ナン あぶら<br>じゃがいも                     | ケチャップ<br>カレーウ<br>ドレッシング<br>ウスターソース        | 675<br>31.3<br>23.6<br>2.9        |
| 13 (金) | 麦ごはん<br>たらの甘酢あんかけ<br>むらくも汁 みかん   | たら<br>とり肉 たまご<br>とうふ<br>牛乳                  | ピーマン たまねぎ<br>にんじん まいたけ<br>ほうれん草 みかん                   | ごはん おおむぎ<br>さとう でん粉<br>あぶら          | しょうゆ<br>酢<br>ケチャップ<br>酒                   | 695<br>28.7<br>18.7<br>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<br>たんぱく質g<br>脂肪g<br>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<br>ささかまの磯辺揚げ<br>ほうれん草のソテー<br>みそ汁          | 笹かまぼこ みそ<br>たまご<br>とうふ<br>牛乳           | あおのり ほうれん草<br>コーン こまつな<br>にんじん ねぎ                 | ごはん おおむぎ<br>小麦粉 バター<br>あぶら じゃがいも | コンソメ<br>塩<br>こしょう             | 648<br>24.1<br>17.2<br>2.5        |
| 17 (火) | ポークカレー<br>フルーツヨーグルトあえ                          | ぶた肉<br>チーズ<br>ヨーグルト<br>牛乳              | バナナ しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>グリーンピース パイン缶<br>みかん缶 もも缶 | ごはん おおむぎ<br>じゃがいも<br>あぶら         | カレーウ<br>チャツネ                  | 747<br>21<br>21.4<br>2.5          |
| 18 (水) | ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>のりあえ 豚汁                      | ほっけ ぶた肉<br>とうふ みそ<br>牛乳                | だいこん ほうれん草<br>もやしのり こんにゃく<br>にんじん ねぎ<br>はくさい ごぼう  | ごはん<br>あぶら                       | しょうゆ<br>みりん<br>だしパック<br>塩     | 632<br>31.2<br>17.8<br>2.2        |
| 19 (木) | ケーキセレクト<br>バターロール ウィンナー<br>大豆とりんごのサラダ<br>野菜スープ | ウィンナー だいず<br>ロースハム ヨーグルト<br>ベーコン<br>牛乳 | きゅうり れんこん<br>りんご キャベツ<br>たまねぎ にんじん                | バターロール さとう<br>あぶら マヨネーズ<br>ケーキ   | コンソメ<br>こしょう<br>ケチャップ<br>コンソメ | 667<br>23.8<br>33.4<br>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