

12月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	706 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	30.3 g
	さばのごまあげ	でんぶん	ごま 揚げ油	さば			しょうが	脂質	31.2 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	598 kcal
	うすらたまごいりみそおでん	さといも さとう		うすらたまご みそ がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	たんぱく質	24.1 g
	きりざい			なっとう		こまつな にんじん	たくあん	脂質	17.8 g
	みかん						みかん	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー	581 kcal
	とりにくとあさりのクリームス	こめこ	サラダ油	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	24.4 g
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質	12.2 g
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう 乳製品			食塩相当量	1.8 g
4 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	649 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	ねぎ つきこんにゃく しいたけ ごぼう	たんぱく質	23.8 g
	ぶりたれかつ	こめこパンこ でんぶん さとう	揚げ油	ぶり				脂質	22.9 g
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (金)	アーモンドそばろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	エネルギー	588 kcal
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	23.7 g
	えびシューマイ	こむぎこ でんぶん さとう	豚脂	えび 魚肉すりみ だいず			たまねぎ キャベツ	脂質	21.5 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	674 kcal
	うすらたまごいり とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	うすらたまご あさり とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質	25.7 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま油			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質	24.7 g
	こめこタルト（さつまいもとくり）	さつまいも くり さとう こめこ でんぶん	植物油		とうにゅう			食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	639 kcal
	とみじる	さといも くるまふ		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ぜんまい ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質	25.0 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	揚げ油		ししゃも （魚卵あり）			脂質	24.6 g
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	666 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ		※あさりエキス	のり			たんぱく質	24.2 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こま つな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	22.8 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	でんぶん さとう さつまいも	揚げ油 アーモンド	だいず				食塩相当量	1.6 g
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (木)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー	629 kcal
	とうにゅうキムチスープ		ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう		にんじん こま つな	もやし はくさい えのきたけ ねぎ キムチ	たんぱく質	28.9 g
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	揚げ油 ごま油 サラダ油	ぶたにく ※オイスターソース にいか含まれる		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質	20.2 g
	ちゅうかサラダ	さとう	サラダ油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量	3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

12日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	640 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ	みそ	こまつな	はくさい	たんぱく質	27.8 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	揚げ油 植物性油脂	さけ	チーズ			脂質	24.4 g
	たまごいりいりどうふ	さとう	サラダ油	たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ つきこんにゃく しいたけ ごぼう	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (月)	かおりごはん	こめ さとう でんぶん				あおじそ		エネルギー	600 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて とうふ ショルダーベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし	たんぱく質	26.0 g
	とりにくとさつまいものあげに	でんぶん さとう さつまいも	揚げ油 サラダ油	とりにく だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	脂質	19.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3 g
16日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	599 kcal
	すきやき	さとう	サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	たんぱく質	29.1 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	19.7 g
	かぶづけ					こまつな	かぶ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	596 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	たんぱく質	23.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	植物油脂	たまご				脂質	16.3 g
	ごしきづけ				こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質	28.7 g
	いかのカレーあげ	でんぶん	揚げ油	いか				脂質	19.8 g
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量	1.9 g
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	653 kcal
	すいとんじる	すいとん (こむぎ)		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質	20.7 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	揚げ油 食用植物油脂			かぼちゃ	たまねぎ	脂質	20.9 g
	ひじきのいために	さとう	サラダ油	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん しらたき	食塩相当量	2.1 g
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	711 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	21.6 g
	ごま入りゆずドレッシングサラダ	さとう	サラダ油 ごま	ツナ			はくさい きゅうり ゆず こんにゃくかんてん	脂質	27.6 g
	セレクトクリスマスデザート	今年最後の給食です。自分でえらんだお気に入りのデザートでみんなで楽しく食べましょう♪						食塩相当量	2.4 g
	いちごケーキ	こむぎこ さとう みずあめ	粉末油脂	たまご	乳 乳製品		いちご		
	チョコケーキ (小麦・乳・卵なし)	さとう みずあめ こめこ でんぶん	加工油脂 植物油	だいず	とうにゅう		こんにゃく		
	いちごゼリー	さとう こなあめ					いちご クランベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	635 kcal 25.4 g	脂質 食塩相当量	21.6 g 2.2 g	カルシウム 鉄	379 mg 3.8 mg		

食に関する相談会にいらっしゃいませんか？

12月の個人懇談会に合わせて、食に関する相談会を行います。11月25日の安心メールでお知らせしましたが、給食に不安がある、食事のことでどうしたらいいか悩んでいるなど、お子さんの食事について心配なことがある保護者のみなさんと一緒に考えていく機会にさせてもらえばと考えています。個人懇談会に都合が合わなければ、別の日でもかまいません。ぜひご相談ください。お申し込みは28日までGoogleformsでお願いします。



<https://forms.gle/En5RAnyg9rGdy9bg6>

給食試食会へのご参加ありがとうございました！

10月30日、31日に給食試食会を行いました。対象の1年生、5年生の保護者の方からは「バランスよい献立や、地元の物を使った献立。手の込んだメニューは、家では難しいので、学校でいろいろなメニューを毎日食べさせていただきありがたいです。」「みんなで協力して分担したり、順番に並んだり、自分で食べられる量を調整したり、みんなきちんとしていると思いました。」「美味しそうに食べていて嬉しかったです。」などの感想をいただきました。