



12月 こんだてよていひょう

令和6年度

三春町立三春小学校

日	こんだて名	おもに ち にく ほね 血や肉、骨になるもの	おもに からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	おもに ねつ ちから 熱や力になるもの	た その他	えいようか 栄養価	たい 食 品	びよう 備考
2月	ごはん とり肉のみそガーリック焼き きりぼしだいの炒めもの わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ さつまあげ わかめ にぼし	切干しいごん にんじん 小松菜 ねぎ にんにく	ごはん さとう 油 糸こんにゃく じゃがいも	酒 みりん しょうゆ 和だし	I栄養* 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	魚介類	
3火	ソフトめん 肉みそうどん ごぼうサラダ かぼちゃの蒸しパン	ぶた肉 油揚げ なたと みそ 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん だいごん いら ねぎ ごぼう キャベツ コーン かぼちゃ にんにく	ソフトめん ナイフマヨネーズ ごま 蒸しパンミックス さとう	しょうゆ 酢 みりん 中華スープ 和だし 塩 ごしょう	I栄養* 677 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3.6 g	かいそう類	
4水	ごはん ミートローフ もやしのソテー 小松菜とじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 油揚げ みそ にぼし	たまねぎ もやし ほうれんそう ごまつな ねぎ にんにく	ごはん パン粉 さとう オリーブオイル じゃがいも	ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン コンソメ ごしょう ナツメク	I栄養* 609 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.9 g	種実類	
5木	ツナごはん 生揚げの肉みそ炒め けんちん汁	ツナフレーク 牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ 豆腐	にんじん しょうが キャベツ ピーマン 干し椎茸 だいごん ごぼう ねぎ 小松菜	ごはん さとう 油 さといも 板こんにゃく	しょうゆ 塩 みりん 酒 豆腐 和 だし	I栄養* 626 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g	乳製品	
6金	ごはん ポークソースマリネ 大根ツナサラダ 油揚げとじゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナフレーク 油揚げ にぼし みそ	たまねぎ キャベツ だいごん にんじん えのきたけ 小松菜 パセリ	ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも	ケチャップ ソース 酢 しょうゆ	I栄養* 610 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	くだもの	
9月	ごはん そばろどんぶり さつまいものほっこり煮 春雨のスープ	とりひき肉 しみどろふ 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 だいごん チンゲン菜	ごはん 油 かたくりこ さとう さつまいも はるさめ ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 ごしょう	I栄養* 613 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	かいそう類	
10火	ココア 揚げパン マカロニスープ 冷凍みかん	牛乳 かまぼこ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう 冷凍みかん	コッペパン ミルメークココア ぎょうざの皮 さとう オリーブオイル 油 マカロニ	しょうゆ 酢 塩 コンソメ	I栄養* 670 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g	肉類	すごやか メニュー
11水	ごはん とり肉のママレード焼き 白菜のあんかけ煮 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 にぼし みそ	マーメレード はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ にんにく	ごはん オリーブオイル さとう かたくりこ じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 和だし	I栄養* 591 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g	乳製品	
12木	ごはん さばのたつた揚げ 野菜のごまあえ 油揚げともやしのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ にぼし みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし もやし	ごはん かたくりこ 油 ごま ねりごま さとう じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	I栄養* 610 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	きのこ類	
13金	ごはん ぶた肉のみそ炒め ガブリ-おかかマヨあえ えのきたけのすまし汁	牛乳 ぶた肉 みそ かつお節 豆腐 なたと	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう 干し椎茸	ごはん さとう 油 ナイフマヨネーズ	酒 みりん しょうゆ 酢 和だし塩	I栄養* 599 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	小魚	
16月	五目ごはん イカ大根 豆腐すいとん汁 みかん 1個	とり肉 油揚げ 牛乳 いか 豆腐	にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 だいごん しょうが はくさい ごまつな ねぎ みかん	ごはん 油 さとう 薄力粉	しょうゆ 酒 みりん 和 だし	I栄養* 601 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g	いも類	
17火	ソフトめん ジャージャーめん もやしスープ 手作りあんにんどうふ	ぶた肉 だいず 牛乳 ベーコン 牛乳 練乳 ゼラチン	たまねぎ たけのこ水煮 しょうが もやし キャベツ いら 小松菜 にんに く きくらげ 干し椎茸 みかん缶 パイン缶	ソフトめん ごま油 さとう かたくりこ	甜麺醤 塩 中華スープ 酒 しょうゆ 豆腐醤	I栄養* 662 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 4.7 g	かいそう類	
18水	ごはん チキンみそカツ キャベツソテー 大根とにらのスープ	牛乳 とり肉 みそ とりひき肉	しょうが キャベツ コーン にんじん もやし だいごん いら ねぎ しょうが	ごはん 薄力粉 パン粉 油 オリーブオイル	みりん 酒 ごしょう 塩 コンソメ しょうゆ 中華スープ	I栄養* 606 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	魚介類	
19木	ごはん ブリの照り焼き のりあえ さつま汁	牛乳 ぶり 素干し風焼きのり ぶた肉 みそ	キャベツ もやし ほうれんそう だいごん にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	ごはん さとう さつまいも	しょうゆ 酒 みりん	I栄養* 598 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g	豆類	
20金	ごはん キーマカレー チーズサラダ りんご1/6個	ぶた肉 大豆 ひよこまめ 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが キャベツ だいごん りんご にんにく	ごはん じゃがいも 油 さとう	カレールフ 酢 塩 ケチャップ ごしょう	I栄養* 668 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	緑黄色野菜	
23月	チャンライス マカロニサラダ 冬野菜スープ クリスマスデザート	とり肉 牛乳 ハム チーズ フランクフルト	たまねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう かぼちゃ チンゲン菜	ごはん 油 有塩バター さとう マカロニ ツイスト ナイフマヨネーズ クリスマスデザート	赤ワイン コンソメ 塩 ごしょう 酢	I栄養* 685 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g	小魚	

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。