

令和6年12月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)	
							たんばく質(g)	
							カルシウム(mg)	
2 (月)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく たまご 牛乳 ベーコン とうふ わかめ	牛乳	こまつな ねぎ にんにく もやし にんじん えのきたけ きりぼしだいこん	ビタミン	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	634 26.8 386	
3 (火)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲッティサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ベーコン 牛乳	牛乳	にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ こまつな たまねぎ	ビタミン	こめ さとう ハンエッグマヨネーズ スパゲティ わふうごまドレッシング	618 21.6 281	
4 (水)	牛乳 白飯 山代小大根 いわしの生姜煮 おひたし 豚肉と大根の味噌煮 ヨーグルト	いわしのしょうがに ぶたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん はくさい だいこん いんげん ほうれんそう	ビタミン	こめ さとう	667 33.2 486	
5 (木)	牛乳 ミルクロール あげパン ツナサラダ クリームシチュー	きなこ とりにく 牛乳 まぐるあぶらづけ	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	ビタミン	ミルクロール さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ ハンエッグマヨネーズ	598 25.1 357	
6 (金)	牛乳 白飯 ソースカツ 粉ふき芋 卵とほうれん草のスープ	たまご とりにく 牛乳 とんかつ	牛乳	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	ビタミン	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん マーガリン	624 24.5 259	
9 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 さつま汁	ぶたにく とりにく 牛乳 みそ もめんとうふ	牛乳	にんじん えだまめ はくさい しょうが えのきたけ ねぎ	ビタミン	こめ さとう ハンエッグマヨネーズ じゃがいも	607 27.1 320	
10 (火)	牛乳 白飯 バンバンジーサラダ 酢豚	ぶたにく とりにく 牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン きゅうり とうもろこし しょうが しいたけ	ビタミン	こめ でんぷん あぶら さとう ごまドレッシング	619 28.0 347	
11 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく 牛乳	牛乳	にんじん にんにく たまねぎ ふくじんづけ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ビタミン	こめ むぎ カレールウ じゃがいも あぶら ハンエッグマヨネーズ	677 21.5 283	
12 (木)	牛乳 白飯 山代小大根 鯖のカレー揚げ 五目煮豆 芋煮汁	さば だいず 牛乳 ぎゅうにく さつまあげ こんぶ	牛乳 こんぶ	にんじん しめじ たけのこ だいこん いんげん はくさい ねぎ	ビタミン	こめ さとう あぶら でんぷん さといも	629 28.0 375	
13 (金)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ ココアワッフル	ベーコン ぶたにく 牛乳 たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ キャベツ しめじ キムチ たまねぎ ねぎ	ビタミン	こめ でんぷん ごまあぶら ココアワッフル	647 28.3 319	
16 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め物 かやくうどん	ぶたにく とりにく 牛乳 かまぼこ こんぶ	牛乳 こんぶ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ ほうれんそう やさいかきあげ ねぎ	ビタミン	こめ さとう ごまあぶら こめこうどん あぶら	614 23.7 317	
17 (火)	牛乳 白飯 鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	さけフライ とりにく 牛乳 ちくわ	牛乳	にんじん きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし いんげん ごぼう れんこん たけのこ	ビタミン	こめ じゃがいも あぶら さとう ハンエッグマヨネーズ ごまあぶら わふうごまドレッシング	662 28.1 286	
18 (水)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ みかん	とりにく たまご 牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり みかん ねぎ	ビタミン	こめ むぎ わふうごまドレッシング さとう でんぷん ハンエッグマヨネーズ ごま	633 25.9 327	
19 (木)	牛乳 わかめごはん 山代小大根 かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 うすあげ もめんとうふ わかめ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ はくさい だいこん しょうが にんじん ごぼう ねぎ いんげん	ビタミン	こめ でんぷん あぶら さとう むぎ ごま ゆずゼリー	623 22.9 385	
20 (金)	牛乳 チキンライス ④オムレツ かぶのスープ クリスマスケーキ	とりにく ④オムレツ 牛乳 ぶたにく	牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん かぶ	ビタミン	こめ むぎ マーガリン クリスマスケーキ あぶら	538 20.9 312	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.7g

～給食献立より～

豚肉と大根の味噌煮



《材料（4人分）》

豚肉	120g	料理酒	小さじ1
料理酒	小さじ1	みりん	小さじ2
大根	400g	砂糖	大さじ1
にんじん	50g	しょうゆ	小さじ2
こんにゃく	20g	みそ	大さじ2
いんげん	25g	だし汁	適量

《作り方》

- ①豚肉に料理酒をふって下味をつけておく。
- ②大根は厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、こんにゃくは短冊切り、いんげんはななめ切りにしておく。
- ③鍋にだし汁を入れ、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったら、にんじん、こんにゃく、大根の順に入れ、調味料を加えて煮込む。
- ④にんじんと大根がやわらかくなったら、いんげんを加えて味を整える。