

令和6年度

12月

予 定 献 立 表

給 食 目 標

：「寒さに負けない食事をしよう」



松川中央小学校

日	主食	牛乳 ・主菜（肉魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
2月	ごはん	松川町特製だれの焼きにくいため 大根のナムル 真だくさん汁	とり肉、油揚げ、みそ、 ぶた肉	牛乳、煮干し	にんじん、こまつ な	玉ねぎ、きゅうり、 ごぼう、長ねぎ、だい こん、もやし	ごはん、じゃがいも、 佐藤	ごま油、米油、い りごま	596 kcal 17.6 g 30.2 g 2.1 g	飯田焼き肉の日に合わせ て、松川町の特製だれ焼 き肉炒めです！
3火	ごはん	魚の旨辛だれ マンナンサラダ かぼちゃすいとん	ぶた肉、厚削り、いわし	牛乳	かぼちゃ、にんじ ん、こまつな	だいこん、長ねぎ、も やし、きゅうり	ごはん、すいとん、米 粉、砂糖、こんにゃく	米油、いりごま、 エッグケア	635 kcal 25.4 g 22.4 g 1.8 g	かぼちゃすいとんで体の 中から温まりましょう。
4水	もちむぎ ごはん	厚揚げのふくめ煮 わかめと大根のあえもの 豚スープ	ぶた肉、冷凍卵、厚揚 げ、とりひき肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじ ん、ごねぎ、ほうれ ん草	玉ねぎ、白菜、だいこ ん、きゅうり	もちむぎごはん、砂 糖	ごま油	600 kcal 28.3 g 21.6 g 2.4 g	図書館とコラボ献立。今 日は「大根」です。大根 の花知っていますか？
5木	ごはん	とりねぎの具 まめまめサラダ ワタンスープ	ぶた肉、とり肉、おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ、白菜、長ねぎ、 えだまめ、きゅうり	ごはん、ぎょうざの 皮、砂糖	エッグケア	636 kcal 28.8 g 19.2 g 2.2 g	3年生のすがたをかえる 大豆から「おから」を紹 介します。
6金	ソフトめん	ハニーマスタードチキン シャキシャキポテトサラダ しょうゆラーメンスープ ミルク	ぶた肉、とり肉、ツナ	牛乳	にんじん、ちんげ ん菜、こまつな	たけのこ水煮、もやし、 白菜、長ねぎ、玉 ねぎ	ソフトめん、はちみ つ、じゃがいも	ごま油、エッグ ケア、米油	604 kcal 30.2 g 21.3 g 2.5 g	1の3 2の3 4の3 5の1 なぎ組のみなさ んの希望献立。「元気1 00倍ソフト麺献立」で す。
9月	ごはん	みそポテト ごぼうサラダ はりはり鍋	粗挽つくねミニ、厚削 り、みそ	牛乳	水菜、にんじん、こ まつな	ごぼう、きゅうり	ごはん、はるさめ、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖	米油、エッグケ ア	627 kcal 19.3 g 20.9 g 2.3 g	旬の野菜を味わおう。 「水菜」って知っていま すか？
10火	ごはん	さばのごまだれ焼き こんこんサラダ 茎わかめのスープ	豆腐、とり肉、さば、油 揚げ	牛乳、茎わかめ、 糸寒天	にんじん、こまつ な	長ねぎ、白菜、だいこ ん、きゅうり	ごはん、でん粉、砂糖	ごま油、いりご ま、米油	613 kcal 28.6 g 23.9 g 2.2 g	旬の魚を味わおう。「さ ば」のおいしい季節で す。
11水	もちむぎ ごはん	麻婆豆腐 まぜっこサラダ くだもの（りんご）	豆腐、豚ひき肉、みそ、 かつお節	牛乳、きざみの り、かちりぼし	にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ水 煮、干ししいたけ、長 ねぎ、だいこん、きゅ うり、りんご	もちむぎごはん、砂 糖、でん粉	米油	591 kcal 25.0 g 18.1 g 2.0 g	体を温める献立です。麻 婆豆腐で温まりましょ う。
12木	コッペパン	焼きコロッケ かみかみサラダ ABCスープ	ベーコン、豚ひき肉、豆 乳クリーム、さきいか	牛乳	にんじん、こまつ な	だいこん、玉ねぎ、切 干しだいこん、きゅ うり	コッペパン、マカロ ニ、じゃがいも、パン 粉	米油、エッグケ ア、ごま油	657 kcal 25.5 g 28.0 g 2.9 g	2の1 6の2希望献 立。「もう一度食べたい 大好きセット献立」で す。
13金	ごはん	とり肉とさといもの旨辛 小松菜と凍りどうふのごまあえ 大根焼	ぶた肉、厚削り、とり 肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん、こまつ な	ごぼう、たけのこ水 煮、干ししいたけ、し めじ、長ねぎ、もやし	ごはん、でん粉、さとい も、砂糖	米油、いりごま	583 kcal 24.0 g 16.7 g 1.7 g	ゆうき結実とどけ隊の野 菜を味わおう献立です。 今日は第2回献立会の日 です！
16月	わかめ ごはん	カレーマヨチキンソー なっとうあえ もずくスープ	豆腐、冷凍卵、厚削り、 とり肉、ツナ、なっ とう、かつお節	かむわかめご飯 の具、牛乳、おき なわもずく、か ちりぼし	ほうれん草、にん じん	えのきたけ、しめじ、 長ねぎ、きゅうり、も やし	ごはん、でん粉	エッグケア	576 kcal 31.7 g 17.9 g 2.3 g	ほし組のみなさんの希望 献立。「みんな大好き献 立」です。
17火	ごはん	レバニラ 糸かんでんサラダ きつね汁	油揚げ、みそ、ぶたし パー	牛乳、煮干し、糸 寒天	にんじん、こまつ な、にら	玉ねぎ、だいこん、し めじ、きゅうり、も やし	ごはん、じゃがいも、 米粉、でん粉、砂糖	米油、ごま油、い りごま	589 kcal 26.7 g 15.4 g 2.1 g	寒さに負けない免疫力 アップ献立の日です。
18水	もちむぎ ごはん	ささみのパン粉焼き もやしのかわりあえ 豚汁	ぶた肉、豆腐、みそ、と りささみ	牛乳、煮干し、か ちりぼし、きざ みのり	にんじん、こまつ な	だいこん、ごぼう、長 ねぎ、もやし	もちむぎごはん、さ つまいも、こんにゃ く、パン粉	オリーブ油、い りごま、エッグ ケア	641 kcal 36.6 g 20.4 g 2.3 g	よくかんで食べよう献立 です。かむことを意識し てみましょう。
19木	ごはん	すき焼き ごましょうゆあえ くだもの（みかん）	ぶた肉、焼き豆腐、厚削 り	牛乳	にんじん、こまつ な	玉ねぎ、長ねぎ、しめ じ、白菜、きゅうり、 みかん	ごはん、しらたき、砂 糖	ごま油、いりご ま	592 kcal 24.2 g 16.6 g 1.6 g	鍋料理を味わいましょ う。寺澤さんの長ねぎが おいしいすき焼き煮で す。
20金	ソフトめん	かぼちゃ蒸しパン きゅうりののりあえ ナポリタンソース	ぶた肉、ウィンナー、ぶ たレバー、大豆チーズ、 豆腐	牛乳、きざみの り	にんじん、ピーマ ン、かぼちゃパー スト	玉ねぎ、もやし、きゅ うり	ソフトめん、小麦粉、 砂糖	米油、大豆バ ター、いりごま	692 kcal 25.1 g 17.1 g 1.8 g	冬至献立です。かぼちゃ を使って蒸しパンを作 ります。
23月	ごはん	ぶりの照り焼き風 れんこんサラダ お年取り汁	焼き豆腐、ぶり、みそ	牛乳、こんぶ、煮 干し	にんじん、水菜	だいこん、ごぼう、れ んこん、えだまめ	ごはん、さといも、こ んにゃく、でん粉、砂 糖	米油、いりごま、 エッグケア、ご ま油	707 kcal 28.3 g 29.8 g 2.0 g	お年取り献立です。みな さんのおうちではどんな お料理を食べますか？
24火	ごはん	チキンライスの具 コールスローサラダ にんじんタージュ 手作りココアカップケーキ	豆腐、とり肉、豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ、クリーム コーン、しめじ、えだ まめ、きゅうり、もやし	ごはん、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、ボッ トケーキミックス	米油、大豆バ ター、エッグケ ア	685 kcal 24.1 g 16.7 g 2.3 g	2学期終業式はクリスマ ス献立。手作りのカップ ケーキを作ります。

献立は都合により変更になることがあります。

※栄養価の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 食塩相当量2.0g未満です。