

こんだてよていひょう
献立予定表








かぜに負けない体を作ろう

かごしましりつたがみしょうがっこう
鹿児島市立田上小学校

日曜日	はし	こんだてめい 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ちにくほね 血や肉や骨に なる(あか)	からだちょうしとの 体の調子を整え る(みどり)	ねつちから 熱や力のもとに なる(きいろ)	かてい 家庭でとって ほしい食品
1 木	はし	6の2山元大輝くんの献立 わかめごはん さつまい 鶏肉のからあげ 味付きキャベツ	708 27.3	ぎゅうにゅう, あつあげ, わかめ, とりももにく	にんじん, ごぼう, しめじ, だいこん, はねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, こんにゃく	こめ, なたねあぶら, じゃがいも, でんぶん	種実類 魚介類 緑黄色野菜 果物類 乳, 乳製品
2 金	はし	豆腐カレーどんぶり 大根サラダ	640 25.1	ぎゅうにゅう, ふたひきにく, ぎゅうひきにく, とうふ, だいず	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, ほししいたけ, えだまめ, だいこん, きゅうり, たけのこ	こめ, むぎ, サラダあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, ごま, こむぎこ	緑黄色野菜 果物類
5 月	はし	6の2津曲健斗くんの献立 フィッシュバーガー 白身魚フライ, キャベツ, タルタルソース コーンポタージュ	709 28	ぎゅうにゅう, (しろみざかな), とりがらすーぷ, ベーコン	にんじん, キャベツ, たまねぎ, パセリ, コーン, しめじ, ほうれんそう	バーガーパン, なたねあぶら, こむぎこ, マーガリン, タルタルソース, じゃがいも	海藻類 豆, 豆製品 緑黄色野菜 果物類
6 火	はし	12月生まれのお誕生日給食2, 4, 6年生 みぞおでん かつおちゃんふりかけ	663 31	ぎゅうにゅう, とりももにく, あつあげ, ちくわ, うずらたまご, みそ, かつおなまりぶし, かつおぶし, しらすぼし	にんじん, こんにゃく, だいこん, えだまめ, いんげん, しょうが	こめ, サラダあぶら, ごま, さんおんとう, じゃがいも	緑黄色野菜 きのこ類 果物類
7 水	はし	12月生まれのお誕生日給食1, 3, 5年生 6の2永田浩樹くんの献立 ほかほかスープ れんこんとかぼちゃのグラタン	592 21.5	ぎゅうにゅう, ウィンナー, とりももにく, なまクリーム, こなチーズ	にんじん, たまねぎ, こやまだのこまつな, れんこん, かぼちゃ, はくさい, だいこん	コッペパン, サラダあぶら, マカロニ, マーガリン, こむぎこ, パンこ	果物類 魚介類 緑黄色野菜
8 木	はし	3年生にみそ汁の名前を募集しました 大豆たっぷり元気もりもりみそしる 肉野菜炒め	632 26.2	ぎゅうにゅう, とうふ, とうにゅう, うすあげ, おから, みそ, ふたにく, あつあげ, あかみそ, テンメンジャン	にんじん, はねぎ, だいこん, えだまめ, だいずもやし, キャベツ, ピーマン, たけのこ, にんにく, しょうが, パプリカ	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, でんぶん	果物類 魚介類 芋類
9 金	はし	ひじきごはん(真) かき玉汁 フルーンヨーグルト	625 27.8	ぎゅうにゅう, とりももにく, とりがらすーぷ, うすあげ, ちくわ, たまご, とうふ, わかめ, プルーンヨーグルト, ひじき	にんじん, たまねぎ, たけのこ, えのきたけ, えだまめ, ほししいたけ	こめ, サラダあぶら, でんぶん, さんおんとう	緑黄色野菜 海藻類 種実類
12 月	はし	蝦仁豆腐 シナモンポテト	680 28.1	ぎゅうにゅう, とりがらすーぷ, えび, とうふ, ふたももにく, なまクリーム	にんじん, たまねぎ, はくさい, にんにく, たけのこ, ほししいたけ, チンゲンツアイ, にんにく, しょうが, レーズン	ミルクパン, なたねあぶら, さつまいも, さんおんとう, ごまあぶら, ラー油, でんぶん	海藻類 緑黄色野菜
13 火	はし	6の2生野哲也くんの献立 あったか和風シチュー	645 25.5	ぎゅうにゅう, とりももにく, ふたももにく, こめみそ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, ブロッコリー, だいこん, キャベツ, はくさい, れんこん	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, じゃがいも, こむぎこ, マーガリン, ごまあぶら, ごま, はるさめ	海藻類 果物類 緑黄色野菜

12月 献立予定表

給食 目標 かせに負けない体を作ろう

日曜日	はし	こんだて めい 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ちにくほね 血や肉や骨になる (あか)	からだちよし との 体の調子を整える (みどり)	ねつ ちから 熱や力のもとになる (きいろ)	かてい 家庭でとって ほしい食品 しょくひん
14	水	たの こんだて お楽しみ献立 	636 23.6	ぎゆうにゆう、とりもも にく、とりがらスープ、 だいず	にんじん、たまねぎ、し めじ、マッシュルーム、 パセリ、トマト、にんに く、みかん、もも、パイ ン、やさいせりー、ナタ デココ	コッパン、サラダあぶ ら、さんおんとう、マー シャルピーズ、アセロ ラジュレ、じゃがいも	魚介類 卵 緑黄色野菜
15	木	はし  ごはん 6の2平瀬夏菜さんの献立 はくさい 白菜たっぷりすき焼き風煮物 かごんま茶ケーキ	788 29.1	ぎゆうにゆう、ぎゆうに く、やきとうふ、たま ご、スキムミルク	にんじん、はくさい、た まねぎ、しゆんぎく、だ いずもやし、ふかね ぎ、しめじ、いとこん にやく、ほしいたけ、 おちやのは	こめ、サラダあぶら、さ んおんとう、マーガリ ン、ざらめ、こむぎこ	緑黄色野菜 果物類 魚介類
16	金	ませる  サフランライス パエリア(具) ジュリアンスープ	607 26.8	ぎゆうにゆう、えび、い か、かいばしら、ベー コン	にんじん、こんにやく、 だいこん、たまねぎ、グ リンピース	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおん とう、ざらめ、ごま	果物類 緑黄色野菜
19	月	こうないしょくいく ひ 校内食育の日 ピーンスチャウダー しほ 鮭とナッツのスパイシー揚げ	653 29.9	ぎゆうにゆう、ベーコ ン、しるばなまめペ ースト、マローファット ピース、ガルバン ゾー、レッドキドニー、 さけ、こなチーズ、お から、とりがらスープ	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう	レーズンパン、なたねあ ぶら、じゃがいも、カ シューナッツ、こめこ、 マーガリン、こむぎこ、 でんぷん	緑黄色野菜 きのこ類
20	火	はし  ごはん かほちゃのそぼろ煮 ほうれん草のごまみぞ和え	656 23.6	ぎゆうにゆう、とりひき にく、あつあげ、わか め、あかみそ	にんじん、しいたけ、か ほちゃ、グリーンピース、 いとこんにやく、ほうれ んそう、もやし、しょうが	こめ、サラダあぶら、さ んおんとう、でんぷん、 ごま、ざらめ	魚介類 果物類
21	水	はし  ポパイパン かくれんぼスープ とりにく こうそう や 鶏肉の香草焼き あじつ 味付きキャベツ セレクトケーキ (いちごケーキかチーズケーキかチョコレートケーキ)	いんげん 644 26.5 チーズ 601 26.9 チョコ 625 27.0	ぎゆうにゆう、うずらた まご、とりももにく、と りがらスープ、ぶたに く	にんじん、キャベツ、た まねぎ、コーン、しょう が、こやまだのちんげ んさい、レタス、ハーブ	こがたほうれんそうパ ン、ケーキ、サラダあぶ ら、でんぷん、じゃがい も	果物類 種実類 豆・豆製品 乳、乳製品 緑黄色野菜

食育ひろば

街にはクリスマスソングの流れる季節になりました。いよいよ1年をしめくくる12月です。寒くなりますが、規則正しい生活とバランスのよい食事とで体調を整えましょう。11月に続いて、家庭科の学習で「田上小学校みんなが元気になる献立」をめあてに6年2組が献立作りにチャレンジしました。その中から5名のお友達の献立を紹介します。また、3年生の国語「すがたをかえる大豆」の学習を受けて、3年生に大豆製品をたっぷり使用したみそ汁の名前を考えてもらいました。今回は、その中から3年3組山口愛心さんの考えた「だいずたっぷり元気もりもりみそしる」が選ばれました。

3年生のみなさんへ

「すがたをかえる大豆みそしる」に名前をつけよう



国語で「すがたをかえる大豆」について勉強していますね。大豆がいろいろな食品に加工されていることがわかったと思います。さて、12月のきゅう食に大豆が加工された食品をたっぷり使ったおみそしるをだしたいと思います。そこで3年生のみなさんにおねがいたいの、その大豆たっぷりのおみそしるに名前をつけることです。楽しい名前をまっています。

おがお 尾川先生より

おみそしるの材料は、とうふ、大豆もやし、豆乳、おから、うすあげ、えだ豆、にんじん、はねぎ、だいこん、みそ、いりこです。

(がついているのは、大豆でできたものです。)



3組 名前 山口 愛心	
おみそしるの名前	大豆たっぷり元気もりもりみそしる
その名前をつけた理由	大豆で作られた食品を食べると元気がもりもりでくるから