



給食献立表

No. 1
2023年12月

上田市立武石小学校



今月のもくひょう：さむさにまけないしょくじをしよう。

朝夕の寒さが厳しくなりました。空気が乾燥し風邪をひきやすい時期です。インフルエンザが流行しているので、バランスの良い食事、十分な睡眠で抵抗力を高め、うがい、手洗いでウイルスが体に入らないようにしましょう。給食では体を温めてくれる根菜類や、免疫力を高めてくれるビタミンたっぷりの野菜やきのこを使った献立にしました。読書週間のお話献立、5年生が栽培した風さやか米”笑武う米”を使った希望献立、上田応援献立、里芋企画給食、武石のおやき(飛竜饅頭)、冬至献立、クリスマス献立など盛りだくさんです。しっかり食べて食べ物のパワーを体に取り入れ、寒さに負けずに過ごしましょう。

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま		
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる		
1 金	○	★ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しめじ	ごはんあぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	699 kcal	
		ツナサラダ	カットわかめ, ツナフレーク	キャベツ, きゅうり, レモンじる	あぶら	1日 読書週間 ★がおはなし献立です。 ◎は元気もりもりのリク エストメニューです。	25.1 g
		★フルーツポンチ		みかんかん, パインかん, ももかん	さとう	21.9 g	
					2.1 g		
4 月	○	ごはん			ごはん	609 kcal	
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ, あぶら	29.3 g	
		ひじきのごまあえ	ひじき	にんじん, こまつな, キャベツ	ごはん, , ごま	16.2 g	
		ねぎとしょうがのぼかぼか スープ	ぶたにく 	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, ほうれんそう	かたくりこ	1.9 g	
		みかん		みかん			
5 火	○	しょくパン			パン	659 kcal	
		スペインオムレツ	たまご, ベーコン, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん	あぶら, バター, じゃがいも, さとう	30.4 g	
		フレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら	25.2 g	
		ポークビーンズ	ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, トマトかん	あぶら, じゃがいも, さとう	2.5 g	
6 水	○	ひりゅうまんじゅう	たまご, あずき	のざわなづけ	こむぎこ, さとう, あぶら	598 kcal	
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん, みずな, キャベツ, たまねぎ	ごま, あぶら, さとう	25.3 g	
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ, あつあげ, みそ	だいこん, たまねぎ, こまつな	6日 生活改善グループの方が作ってくださった武石のおやき(のざわな, あずき)をいただきます。	20.7 g	
		りんご		りんご		2.8 g	
7 木	○	ごはん		7日 企画給食 埼玉県から届いた里芋を使います。	ごはん 	665 kcal	
		さばのみりんやき	さば			28.1 g	
		にこみおでん	こんぶ, さつまあげ, とりだんご, ちくわ	にんじん, だいこん	こんにやく, さともいも, さとう	23.7 g	
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		2.6 g	
8 金	○	はつがげんまいごはん			ごはん	685 kcal	
		レバーのケチャップあえ	レバー, とりにく		かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	28.3 g	
		きりほしだいこんのもの	あぶらげ	にんじん, きりほしだいこん, ほししいたけ, こまつな	あぶら, しらたき, さとう	22.8 g	
		キャベツのみそしる	こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	1.9 g	
11 月	○	さんしょくそぼろどん	ぶたにく, たまご 	たまねぎ, にんじん, えだまめ	ごはん, さとう, あぶら	646 kcal	
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく, のり	きりほしだいこん, きゅうり, はくさい, にんじん	ごはん, マヨネーズ, ごま	29.2 g	
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ	じゃがいも	22.4 g	
					2.2 g		
12 火	○	くろパン			パン, さとう	627 kcal	
		◎じゃがまるくん	カットチーズ	えのきこおり	じゃがいも, かたくりこ, あぶら	25.6 g	
		コーンサラダ	カットわかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	あぶら, さとう	21.2 g	
		たまごスープ	とりむねにく, たまご, わかめ	たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな	かたくりこ	2.8 g	
13 水	○	ごはん			ごはん	576 kcal	
		◎てりやきチキン	とりにく		あぶら, かたくりこ	26.2 g	
		かぼちゃのごまヨササラダ		かぼちゃ, キャベツ, きゅうり	ごま, マヨネーズ	16.6 g	
		のっぺいじる	かまぼこ	にんじん, だいこん, しめじ, ほうれんそう	さともいも, こんにやく, かたくりこ	1.5 g	



給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる		
14木	○	ソフトめん			ソフトめん	590 kcal	
		にくうどんじる	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	25.8 g	
		あおのりじゃがまめ	だいず、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら	19.3 g	
		ごまずあえ	15日 5年生 きぼうこんだて、5年生が栽培したお米「笑武う米」を使います。	キャベツ、こまつな、にんじん	ごはん、あぶら	2.2 g	
		みかん		みかん			
15金	○	ごはん			ごはん	705 kcal	
		キーマカレー	ぶたにく、だいず、スキムミルク	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、バター、こむぎこ	25.8 g	
		なっとうサラダ 	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	26.5 g	
		りんご		りんご		1.7 g	
18月	○	ごはん	18日 うえだ応援献立 上田産の風さやか米と、災害りんごを使った献立です。		ごはん	613 kcal	
		とりにくとじゃがいものアップルジンジャー		とりにく	りんご、たまねぎ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	27.0 g
		こおりとうふのあえもの	こおりとうふ	ほうれんそう、はくさい、にんじん	さとう	16.6 g	
		きのこじる	とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、こまつな	かたくりこ	1.9 g	
19火	○	コッパン			パン	618 kcal	
		しろみざかなのフライ	メルルーサー		こむぎこ、パンこ、あぶら	30.6 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	18.6 g	
		カレーポトフ	ぶたにく	にんじん、だいこん、しめじ、キャベツ	あぶら、じゃがいも、さとう	2.7 g	
20水	○	ごはん			ごはん	561 kcal	
		ホイコウロウ	ぶたにく 	にんじん、キャベツ、ピーマン	あぶら	26.8 g	
		みずなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	みずな、だいこん、レモンじる	ごま	14.7 g	
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.0 g	
21木	○	ごはん			ごはん	622 kcal	
		かぼちゃすいとんじる	ぶたにく、あぶらあげ	はくさい、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ	こむぎこ、こんにやく	30.3 g	
		サケのごまやき	さけ		ごま	13.6 g	
		やさいのゆずかあえ 	21日 かぼちゃ、ゆずを使った冬至献立です。	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、コーン、ゆず	さとう	1.9 g	
		みかん		みかん			
22金	○	◎チキンライス	とりにく 22日 クリスマス献立	たまねぎ、にんじん、エリンギ、えだまめ	ごはん、あぶら、さとう	687 kcal	
		やさいとハムのサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう 	25.5 g	
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ルコーン	あぶら、こめこ	22.5 g	
		クリスマスケーキ			ケーキ	2.6 g	
25月	○	ごはん	“お年取り”のメニューにしました。皆さん、良いお年を！			ごはん	633 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり				27.4 g
		なます		れんこん、だいこん、にんじん	さとう	19.5 g	
		けんちんじる	とりむねにく、とうふ	さががきごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	あぶら、こんにやく	1.4 g	
		みかん		みかん			
26火	○	しよくパン			パン	667 kcal	
		カップハンバーグ	ぶたにく、ひじき、チーズ	たまねぎ、えのきこおり	パンこ、さとう	31.2 g	
		キャベツのスープに	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	あぶら、じゃがいも、マカロニ	24.9 g	
		◎てづくり りんごゼリー	アガー	りんご、レモンじる	さとう	2.3 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー637 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂肪 20.4 g	食塩相当量 2.2 g	今月の地元の食材 こめ、だいこん、にんじん、だいず、かぼちゃ、ねぎ、はくさい、にんにく、えのきだけ	
基準値 (3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満		

