



令和3年12月

給食献立表

川副学校給食センター

Main table with columns for date, menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a 'Red, Yellow, Green' food pyramid and a 'Balance is good' note.



材料 (はたらきで仲間わけ)

赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ



エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム kcal g %エネルギー mg

日/曜 配ぜん 献立名

赤の食べ物 黄の食べ物 緑の食べ物 調味料など

今日のおはなし

1水 ミルクパン ほうれんそうとまめのサラダ

主に体をつくるものになる 主にエネルギーのもとになる 主に体の調子を整えるものになる

619 26.3 35.9 301

2木 ごはん いわしのかほすレモン煮

こめ いわしかほすレモン(小麦、大豆、オレンジ)

570 22.8 25.4 373

3金 さつまポテト のりサラダ

こめ とうもろこし(小麦、大豆)

584 22.7 23.1 320

6月 あげパン ささみと野菜のソテー

きなこ(大豆) コッペパン(小麦、乳)

619 25.1 33.9 328

7火 ごはん さばの幽庵焼き

こめ さば さとう ゆず

588 22.5 33.2 281

8水 キャベツとりごのサラダ

こめ ミルクパン(小麦、乳)

635 25.8 36.0 343

9木 みかん おでん

こめ どりてん(小麦、乳)

565 22.4 22.3 304

10金 ポークカレー

ふたにく こめ(小麦、乳)

573 19.5 26.2 285

★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。

