



学校給食よていこんだて表

井ノ口・川北小学校

2024年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						栄養価(215kcal)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいゆが が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小4	
2 (月)		わかめ ごはん	おでんに かぼちゃのサラダ	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	てんぷら ちくわ あつあげ とりにく ハム	わかめ ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん かぼちゃ	だいこん こんにやく きゅうり たまねぎ	653 29.5 27.8	kcal g %
3 (火)		ごはん	コロコロチキン もやしのナムル すましじる	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ すまき	ぎゅうにゅう	ねぎ	にんにく しょうが もやし キャベツ しめじ	604 29.6 25.8	kcal g %
4 (水)		ごはん	とりのマーメイドやき さんしょくなます いもたきじる	ごめ オレンジマーメイド さとう さといも	ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん きゅうり ゆずす こんにやく しいたけ	608 25.0 28.0	kcal g %
5 (木)		ごはん	キムチなべ ほしだいのゆかりあえ もちもちきなこドーナツ	ごめ さとう 刺竹-ミックス しらたまこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にら	にんにく はくさい しろねぎ きゅうり はくさいキムチ きりぼしだいこん	679 26.5 25.7	kcal g %
6 (金)		ごはん	さかなのてりやき ツナとやさいのぼんずあえ さわにわん	ごめ さとう さとう		しいら まぐろあぶらづけ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん みずな	しょうが はくさい ゆずす だいこん しいたけ	538 30.1 21.1	kcal g %
9 (月)		ごはん	やさいたっぷりすきやきのたまごとじ もやしのすのもの りんご	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しゅんぎく	たまねぎ はくさい しろねぎ こんにやく もやし きゅうり ゆずす りんご	658 27.3 29.8	kcal g %
10 (火)		カレー	ごまつなサラダ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく まぐろあぶら らづけ	のむヨーグルト	にんじん ブロッコリー ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし ゆずす	584 19.7 23.6	kcal g %
11 (水)		ごはん	めひかりのあおりのあげ ごまあえ きのこじる	ごめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	メヒカリ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりのこ	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ	573 21.8 22.3	kcal g %
12 (木)		ごはん	よせなべ すかぶ きんときまめのあまに	ごめ さとう		とりにく たら とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん しゅんぎく	こんにやく はくさい しいたけ しろねぎ かぶ ゆずす	599 26.1 19.8	kcal g %
13 (金)		ちりめん どん	みだくさんじる かぼちゃチップス じゃこの日の献立	ごめ むぎ	ごま あぶら	とりにく あつあげ	じゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん かぼちゃ	だいこん なめこ はくさい	572 22.6 25.2	kcal g %
16 (月)		ごはん	ローストチキングレービーソースぞえ ポパイサラダ こんさいスープ	ごめ かたくりこ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	とりにく パーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ だいこん	592 24.0 31.5	kcal g %
17 (火)		たきこみ ごはん	あげなすのたき すましじる なすの日の献立	ごめ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かつおぶし すまき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ なす ゆずす えのきたけ	593 20.9 32.2	kcal g %
18 (水)		パンズ パン	ハンバーグ ゆでキャベツ コーンクリームスープ ソーダゼリー	コッパンパンこ かたくりこ じゃがいも こむぎこ サイダー さとう とうみつ	あぶら バター	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン	687 27.3 33.1	kcal g %
19 (木)		ごはん	アジフライ タルタルソース いんげんごまみそいため けんちんじる 食育の日の献立	ごめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	アジフライ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり らっきょう だいこん ごぼう こんにやく しいたけ	634 20.8 33.1	kcal g %
20 (金)		ゆかり ごはん	かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーのゆずサラダ みかん	ごめ さとう	あぶら	ぶたミンチ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆずす みかん	656 23.1 24.3	kcal g %
23 (月)		チキン ライス	ポトフ りんごケーキ	ごめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ こなざとう	あぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース りんご ゆずす	699 19.5 21.8	kcal g %
25 (水)		ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため もやしのあえもの りんご	ごめ さとう	あぶら ごま	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ もやし はくさいりんご	614 26.3 28.6	kcal g %

*天候等の影響により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*毎月、安芸市のなすを使ったこんだてと、おじゃこを使ったこんだてが登場します。

かみかみマーク よくかんで食べよう!

◆ふるさと納税活用事業を実施しています!

ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。安芸市に寄付をいただいた方々に感謝していただきましょう。



ふるさとの食べもの
いっぱいいただきます!

12月 18日
井ノ口小学校の
リクエスト献立です。



牛乳に代わり10月から1回、飲むヨーグルトを提供しています。
飲用牛乳と同様の扱いです。アレルギー対応で飲用牛乳
休止の児童生徒のみなさんには提供がありません。

今年の冬至は、12月21日です。



冬至の日にはゆず湯に入ったり、カボチャを食べる。風習があります。

ゆず湯に入るのはゆずの皮に含まれる油の成分が体に膜を付けて体温を保つ働きがあり、風邪をひきにくくなるといわれています。

かぼちゃを食べる理由の一つとして、カボチャの別名が「なんきん」と呼ばれていて、「ん」が二つつくので、縁起がいいということ、かぼちゃに含まれるビタミンAやカロテンが豊富なため脳血管疾患予防に効果があるといわれています。