



令和4年

12月献立表

北町西小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	★揚げパン(シュガー) ★牛乳 ポトフ ★フルーツヨーグルト	★ぎゅうにゅう とりもも ★ヨーグルト	★コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パインアップルかん みかんかん ももかん、りんごかん、ようなしかん	655	14.6	34.2	2.3
2 金	菜めし ★牛乳 大根と鶏肉の煮物 ★さつまいもサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ハム	こめ あぶら こんにやく さとう さつまいも ★しろごま	にんじん だいこん さやいんげん きゅうり たまねぎ	607	14.6	31.0	2.9
5 月	練馬スパゲティ ★牛乳 大根葉のサラダ ★カルピスゼリー(寒天)	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ★カルピス	だいこん もやし だいこん(は) にんじん レモン たまねぎ	622	15.6	37.8	2.8
6 火	麦ご飯 ★牛乳 ★なんちゃってロールキャベツ ★じゃがバターしょうゆ味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいたみそ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも ★バター	たまねぎ トマトかん キャベツ しめじ にんじん だいこん	583	16.9	29.3	2.5
7 水	★シーフードピラフ ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ジュリエンスープ	★えび ★いか ほたて ★ぎゅうにゅう ウインナー ★たまご ★クリーム とりにく	こめ ★バター あぶら オリーブゆ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう キャベツ だいこん	591	19.4	34.7	2.8
8 木	麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 もやしのゆずぼん和え ★味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん きゅうり もやし ゆず ねぎ	609	17.1	25.9	2.6
9 金	ご飯 ★牛乳 さばの文化干し ★切り干し大根の含め煮 吉野汁	★ぎゅうにゅう さば ★あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう さともいも でんぶん	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな	610	16.5	38.2	2.5
12 月	八宝おこわ ★牛乳 ★中華風コーンスープ ★ナムル	やきぶた なると ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ★ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ グリーンピース コーン はねぎ もやし ほうれんそう	578	15.5	31.8	2.7
13 火	ご飯 ★牛乳 ★カジキの変わりソース もやしとニラの炒め物 ★たっぷり野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう かじき ぶたにく ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ★しろごま さつまいも	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん いら ごぼう だいこん こまつな	578	18.3	29.6	2.5
14 水	牛丼 ★牛乳 おひたし なめこのみそ汁	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう かまあげしらす みそ	こめ おおむぎ さとう しらたき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし だいこん なめこ ねぎ	643	15.9	34.9	2.8
15 木	★ほうとう風うどん(山梨県) ★牛乳 ★いもフライ	ぶたにく ★あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご	ほうとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	669	15.4	35.0	3.1
16 金	麦ご飯 ★牛乳 ★鶏肉と生揚げの煮物 わかめとじゃこのサラダ みかん	★ぎゅうにゅう とりもも ★あつあげ わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん こまつな みかん	654	17.2	31.5	2.6
19 月	ご飯 ★牛乳 ★お魚ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 豚じゃがみそ汁	★ぎゅうにゅう むろあじ たら とりひきにく ★とうふ ★たまご みそ ぶたにく	こめ かたくりこ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん ほうれんそう	603	17.3	25.7	2.4
20 火	★ビビンバ ★牛乳 ★トックと卵のスープ	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま トック かたくりこ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん ★もやし こまつな たけのこ こねぎ	592	16.4	32.4	2.2
21 水	ご飯 ★牛乳 鮭のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	しょうが ゆず こまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	590	18.9	20.9	2.6
22 木	★タンドリーチキンカレー(インド) ★ミルクコーヒー だいこんのあっさり和え	とりもも ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ★コーヒーぎゅうにゅう かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	705	14.8	30.1	2.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回 ★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	618	16.5	31.5	2.6	328	86	2.3	232	0.26	0.44	16	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※昨年日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い価になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。どうぞご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。