12月献立表

早寝早起き朝ごはん運動 シンボルマーク 朝ごはん

北町西小学校

令和5年

実施日 緑の食品 赤の食品 $\overrightarrow{\nabla}$ 名 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 日 曜 こめ おおむぎ でんぷん あぶら 麦ご飯 ★牛乳 ★いかのかりんと揚げ ★ぎゅうにゅう ★いか しょうが はくさい にんじん 金 1 604 18.5 25.8 2.7 白菜のおかか和え 豚じゃがみそ汁 ★だいず おかか ぶたにく みそ さとう こんにゃく じゃがいも こまつな ごぼう たまねぎ だいこん 練馬スパゲティ ★牛乳 大根葉のサラダ ツナ ★ぎゅうにゅう ベーコン だいこん もやし にんじん 4 月 スパゲティ オリーブゆ さとうあぶら 681 14 9 39.8 2.8 アガー ★なまクリーム レモン たまねぎ ★チョコプリン 麦ご飯 ★牛乳 ★ぎゅうにゅう ぶたにく こめ おおむぎ パンこ たまねぎ トマトかん キャベツ ぶなしめじ 5 ★なんちゃってロールキャベツ 583 29.3 2.5 にんじん だいこん ★だいず みそ じゃがいも ★バター ★じゃがバタしょうゆ 味噌汁 ご飯 ★牛乳 ★お魚ハンバーグ ★ぎゅうにゅう ★むろあじミンチ こめ でんぷん さとう あぶら しょうが たまねぎ ブロッコリー 6 ъk ブロッコリーのサラダ 577 18.4 23.6 2.8 たら とりにく ★とうふ みそ ★あぶらあげ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ じゃがいも ★具だくさん味噌汁 ★梅ちりごはん ★牛乳 ★うめちり しょうが にんじん ★ぎゅうにゅう とりにく ★なまあげ こめ おおむぎ あぶら しらたき 17.3 7 582 31.2 2.5 木 ★鶏肉と生揚げの煮物 たまねぎ ほししいたけ たけのこ しおこんぶ さとう でんぷん さやいんげん キャベツ きゅうり 野菜の塩昆布和え 麦ご飯 ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き ★ぎゅうにゅう ぶたにく こめ おおむぎ あぶら さとう にんじん たまねぎ ほうれんそう 8 金 16.6 29.8 2.1 594 めひじき ★たまご とりにく みそ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ さつまいも 野菜の煮浸し さつま汁 しょうが ほししいたけ 八宝おこわ ★牛乳 やきぶた なると ★ぎゅうにゅう こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら 日 11 にんじん たけのこ グリンピース 575 15.4 31.8 2.7 とりにく ★たまご ★中華風コーンスープ ★ナムル じゃがいも でんぷん ★しろいりごま コーン(もやし こまつな) ご飯 ★牛乳 ★さかなの変わりソース ★ぎゅうにゅう ★めかじき ぶたにく こめ あぶら さとう たまねぎ にんにく しょうが もやし 12 火 もやしと二ラの炒め物 572 29.9 2.5 ★あぶらあげ みそ ごまあぶら ★しろいりごま さつまいも にんじん にら ごぼう だいこん こまつな ★たっぷり野菜のみそ汁 わかめご飯 ★牛乳 大根と鶏肉の煮物 わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう こめ おおむぎ あぶら こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん 13 577 14.3 30.6 2.2 水 とりにく ハム さとう さつまいも ★しろいりごま きゅうり たまねぎ ★さつまいもサラダ ★ほうとう風うどん ★牛乳 ぶたにく ★あぶらあげ みそ れいとううどん あぶら ごぼう にんじん だいこん 14 木 564 15.7 32.2 2.5 みそポテト ★ぎゅうにゅう じゃがいも さとう かぼちゃ ねぎ こまつな ほししいたけ ごぼう 鶏めし ★牛乳 野菜の梅のり和え とりにく ★ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら 15 金 にんじん こまつな キャベツ ねりうめ 473 15.5 26.3 2.2 ★雪ん子汁 のり ★とうふ だいこん えのきたけ ねぎ なめこ ご飯 ★牛乳 ★チーズタッカルビ ★ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん キャベツ こめ あぶら じゃがいも さとう 月 ★チョレギサラダ 16.7 31.9 2.7 18 ★ピザチーズ のり しょうが にんにく きゅうり もやし 595 ごまあぶら でんぷん ★とうふ ★たまご わかめ ★りんご たけのこ ねぎ ★卵入りわかめスープ ★はちみつレモントースト ★牛乳 ★しょくパン ★マーガリン レモン にんにく たまねぎ ★ぎゅうにゅう とりにく 火 12.8 43.6 2.6 19 ★豆乳のクリームシチュー はちみつ さとう あぶら じゃがいも にんじん マッシュルーム ほうれんそう 566 **★**とうにゅう **★**なまクリーム ★バター はくりきこ キャベツ コーン コールスローサラダ にんじん たまねぎ にんにく 麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ者 ★ぎゅうにゅう とりにく こめ おおむぎ あぶら 20 水 571 17.0 2.3 しょうが さやいんげん きゅうり 25.8 わかめ ★とうふ みそ もやしのゆずぽん和え ★味噌汁 さとう でんぷん じゃがいも もやし ゆず しょうが ゆず こまつな もやし ご飯 ★牛乳 鮭のゆずみそ焼き こめ さとう しらたまこ にんじん かぼちゃペースト ごぼう 21 木 ★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく 589 19.5 20.8 2.6 はくりきこ あぶら 野菜のおひたし かぼちゃすいとん だいこん ねぎ ★タンドリーチキンカレー とりにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう こめ おおむぎ あぶらじゃがいも にんにく しょうが たまねぎ 22 703 13.9 31.6 2.4 ★ミルクコーヒー わかめ ツナ ★バター はくりきこ さとう ごまあぶら にんじん キャベツ ★ミルクコーヒー ツナサラダ ★:アレルギー食材 ※ 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

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	588	16.3	30.4	2.5	318	86	2.1	220	0.23	0.41	14	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

[※]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。