

12月 献立表

平成 27 年度

石神井東小学校

| 日 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄 養 価 |
|------|--|---|---------------------------------------|---|--|
| 1 火 | 牛乳 ・ごはん ・てづくりさつまあげ・ワカメのあえもの ・みそしる(じゃがいも・にんじん) | ★たら(すり身)、大豆、★たまご、白みそ、かつお加工品(削り節)、絹ごし豆腐、赤みそ ★牛乳、こんぶ、わかめ | 米、麦、砂糖、かたくり粉、黒砂糖、じゃがいも、油、ごま | にんじん、こまつな、ごぼう、しょうが、きゅうり、コーン | エネルギー 634 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.3 g |
| 2 水 | 牛乳 ・ツナバーガー ・きんときまめのスープ・みかん | まぐろ缶詰、きんとき豆、ベーコン、★牛乳、ピザチーズ、粉チーズ | 丸パン、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ | にんじん、トマト缶詰、玉葱、にんにく、キャベツ、みかん | エネルギー 649 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.2 g |
| 3 木 | 牛乳 ・さんしょくそぼろどん ・ゆきんこじる | 鶏ひき肉、★たまご、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳 | 米、麦、砂糖、くずでん粉、油 | こまつな、にんじん、しょうが、もやし、なめこ、えのきたけ、ねぎ、だいこん | エネルギー 640 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g |
| 4 金 | 牛乳 ・ちゃめし ・おでん・やさいのごまあえ・かたぬきチーズ | ★うずら卵、さつま揚げ、焼き竹輪、揚げボール、つみれ、がんもどき、かつお加工品(削り節)、★牛乳、こんぶ、プロ | 米、麦、じゃがいも、こんにやく、竹輪ふ、砂糖、ごま | にんじん、こまつな、だいこん、もやし | エネルギー 651 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.5 g |
| 7 月 | 牛乳 ・ねりマスパゲティ ・けんこうサラダ・かき | まぐろ缶詰、油揚げ、★牛乳、のり、ひじき | スパゲティ、砂糖、こんにやく、オリーブ油、油 | こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、かき | エネルギー 646 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3 g |
| 8 火 | 牛乳 ・ごはん ・ふくさたまご・とんじる ・だいこんのおかかあえ | 鶏ひき肉、★たまご、かつお加工品(削り節)、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき | 米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく、油 | にんじん、こまつな、だいこん、玉ねぎ、干しいたけ、ごぼう、ねぎ | エネルギー 623 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 9 水 | 牛乳 ・いそごはん ・はるまき・ちゅうかだいこん・かんとんスープ | じゃこ、豚肉、豚肩、絹ごし豆腐、★たまご、★牛乳 | 米、麦、はるさめ、かたくり粉、香巻きの皮、砂糖、油、ごま油 | にんじん、しょうが、たけのこ、干しいたけ、だいこん、にら、しめじ、ねぎ | エネルギー 645 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 10 木 | 牛乳 ・キャロットライスのクリームソースかけ ・ビーンズサラダ | 鶏肉、★むぎえび、大豆、★牛乳、生クリーム | 米、麦、小麦粉、砂糖、★バター、油 | にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり | エネルギー 677 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.5 g |
| 11 金 | 牛乳 ・ホットカレートースト ・クリームシチュー | 豚肉、ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム | 食パン、パン粉、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、油、バター | にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース | エネルギー 679 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.1 g |
| 14 月 | 牛乳 ・むぎごはん ・のりのつくだに・さけのレモンやき・ひつつみじる | さけ、鶏肉、★牛乳、のり | 米、麦、砂糖、小麦粉、白玉粉、オリーブ油 | にんじん、こまつな、レモン、だいこん、ごぼう、はくさい、干しいたけ、ねぎ | エネルギー 594 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.9 g |
| 15 火 | 牛乳 ・ガーリックチャーハン ・はくさいスープ・さつまいものつつみあげ | 焼き豚、★たまご、ベーコン、★牛乳、生クリーム | 米、麦、砂糖、さつまいも、ぎょうざの皮、ごま油、油、★バター | こねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、しめじ、コーン、はくさい、パインアップル(缶詰) | エネルギー 633 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g |
| 16 水 | 牛乳 ・ぶたにくとごぼうのまぜごはん ・やきししゃも・みそしる(はくさい・さといも) | 豚、油揚げ、かつお加工品(削り節)、白みそ、赤みそ、★牛乳、★ししゃも | 米、麦、こんにやく、砂糖、さといも、油 | にんじん、ごぼう、しょうが、はくさい、ねぎ | エネルギー 634 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g |
| 17 木 | 牛乳 ・まるパン ・さけフライ・パセリポテト・やさいとコーンのスープ | さけ、★たまご、鶏肉、豚、★牛乳 | 丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、油、★バター | にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、コーン | エネルギー 690 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g |
| 18 金 | 牛乳 ・ごはん ・かじょうどうふ・わかめスープ・りんご | 豚肉、生揚げ、赤みそ、絹ごし豆腐、★牛乳、わかめ | 米、麦、砂糖、くずでん粉、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、ごま | にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、もやし、りんご | エネルギー 647 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g |
| 21 月 | 牛乳 ・カレーピラフ ・スパイシーごぼう・ポタージュスープ(クルトンつき) | 鶏肉、★牛乳、生クリーム | 米、麦、小麦粉、じゃがいも、コーンスターチ、食パン、★バター、油 | にんじん、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、★グリーンピース、ごぼう | エネルギー 628 Kcal たんぱく質 18 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g |
| 22 火 | 牛乳 ・ごはん ・さばのゆずみそかけ・おすいもの・とうじぜんざい | ★さば、白みそ、めかじき、あずき(乾)、★牛乳 | 米、麦、砂糖、焼きふ、白玉粉 | にんじん、こまつな、かぼちゃ、しょうが、ゆず、だいこん | エネルギー 667 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g |
| 24 木 | 牛乳 ・あおだいずとごまごはん ・すき焼きふうにくどうふ・やさいのしらすあえ | ひたし豆、豚肉、焼き豆腐、★牛乳、しらす干し(半乾燥品) | 米、もち米、砂糖、焼きふ(車ふ)こんにやく、三温糖、ごま、油 | にんじん、こまつな、はくさい、玉ねぎ、もやし | エネルギー 630 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g |
| 25 金 | 牛乳 ・はいがパン ・ミートローフ・おんやさい・クリスマスゼリー | 豚肉、押し豆腐、★たまご、★牛乳 | 胚芽パン、パン粉、じゃがいも、砂糖、油 | にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、コーン、★グリーンピース、クランベリージュース、抹茶 | エネルギー 663 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g |

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

| 学校給食 摂取基準 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|--------------|-------|-------------|-----------------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| | kcal | g | g(%) | mg | mg | A(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) | | |
| 月の平均 基準 | 646 | 26.7 | 21.5(29.9) | 369 | 2.5 | 226 | 0.26 | 0.4 | 13 | 4.7 | 2.6 |
| 摂取 基準量 | 640 | 24 18~32 | 摂取エネルギー 全体の25%~30% | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5未満 |



早寝・早起き・朝ごはん