

令和2年

12月献立表

石神井台小学校

実施日	曜	献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	火	麦ご飯 ホキのみそソースかけ もやしと小松菜の生姜炒め 豚汁	○	飲用牛乳 ホキ 米みそ(淡色辛みそ) 豚肩肉 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 サラダ油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) 炒め油 こんにゃく(白) じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ だいこん葉	660	15.6	32.9
2	水	シーフードピラフ スパゲティサラダ じゃが芋のポターージュ	○	むきえび いか 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) バター 炒め油 スパゲティ サラダ油 車糖(上白糖) じゃがいも	たまねぎ にんじん 黄ピーマン 青ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン缶 パセリ(乾)	578	13.1	28.7
3	木	麦ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 打ち豆汁	○	飲用牛乳 さば 米みそ(赤色辛みそ) 豚もも肉 油揚げ いり大豆(黄大豆)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 しらたき 車糖(上白糖) ごま(いり)	しょうが にんにく れんこん にんじん 干しいだけ むきえだまめ だいこん ぶなしめじ こまつな 根深ねぎ	627	17.7	30.1
4	金	ナン キーマカレー ごぼうサラダ ココアプリン	○	豚ひき肉 黄だいず(国産、乾) 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	ナン 炒め油 薄力粉 サラダ油 すりごま(白) 車糖(上白糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトピューレ ごぼう キャベツ きゅうり	594	16.0	37.3
7	月	他人丼 練馬だいこん餅 豆乳汁	○	豚肩肉 豚バラ肉 鶏卵、全卵(生) 飲用牛乳 干しえび 米みそ(淡色辛みそ) 無調整豆乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) 白玉粉 薄力粉 ごま油 ひまわり油	たまねぎ にんじん 万能ねぎ 練馬だいこん エリンギ	687	15.3	28.7
8	火	麦ご飯 里芋コロッケ 野菜の磯和え みそ汁(白菜・油揚げ)	○	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏卵、全卵(生) 刻みのり 油揚げ米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 さといも じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) パン粉(生) 揚げ油	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ホールコーン缶 はくさい	658	12.1	28.6
9	水	コーンピラフ マカロニラーティッコ 白菜の洋風スープ	○	鶏もも肉 飲用牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵、全卵(生) 粉チーズ 鶏むね肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) バター 炒め油 マカロニ パン粉(乾燥)	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 マッシュルーム グリンピース にんにく はくさい こまつな	689	16.3	29.9
10	木	練りごま豆乳タンタン麺 金時豆の甘煮 果物(菊花みかん)	○	豚赤身ひき肉 黄だいず(国産、ゆで) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 無調整豆乳 飲用牛乳 金時豆(乾)	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 炒め油 練りごま(白) でん粉 車糖(三温糖)	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし みかん	699	15.6	31.5
11	金	麦ご飯 さわらの袖みそ焼き 切干大根の煮物 芋だんご汁	○	飲用牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) さつま揚げ 鶏むね肉 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 炒め油 じゃがいも でん粉 ごま油	しょうが ゆず 切干だいこん にんじん ごぼう だいこん だいこん葉	605	17.8	24.8
14	月	高野豆腐のそぼろご飯 ほう餃子 豆腐とわかめの澄まし汁	○	鶏ひき肉 凍り豆腐(乾) 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ぎょうざの皮 パン粉(生) ごま油 でん粉 薄力粉	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ いら だいこん こまつな 根深ねぎ	589	17.5	30.3
15	火	パインパン ポークビーンズ スウィートポテトパイ	○	飲用牛乳 鶏卵、全卵(生) 黄だいず(国産、ゆで) 白いんげん豆(乾) 金時豆(乾) 豚もも肉 生クリーム 調理用牛乳	パインパン 炒め油 じゃがいも 車糖(上白糖) さつまいも 車糖(三温糖) バター 春巻きの皮 揚げ油 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	640	12.4	29.8
16	水	小松菜じゃこチャーハン おからの磯辺揚げ 石狩汁	○	豚肩肉 ちりめんじゃこ 鶏卵、全卵(生) 飲用牛乳 おから(生) 粉かつお あおのり 調理用牛乳 焼きのり さけ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ごま油 でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) じゃがいも こんにゃく(白)	こまつな にんじん ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	640	18.0	28.0
17	木	麦ご飯 ますのハーブパン粉焼き カリカリ千切りサラダ 白菜のミルクスープ	○	飲用牛乳 ます 芽ひじき ベーコン 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) オリーブ油 パン粉(乾燥) さつまいも 揚げ油 サラダ油 車糖(上白糖) 炒め油	レモン にんにく パセリ だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい きくらげ(乾) こまつな	606	16.4	30.6
18	金	梅わかめご飯 岩石揚げ(大根おろしそえ) 白菜のおかかあえ のっぺい汁	○	わかめご飯の素 飲用牛乳 黄だいず(国産、乾) ちりめんじゃこ 芽ひじき 鶏卵、全卵(生) おかか 鶏むね肉 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 車糖(上白糖) 薄力粉 でん粉 揚げ油 板こんにゃく	カリカリ梅 むきえだまめ だいこん にんじん はくさい こまつな 根深ねぎ	669	15.0	22.9
21	月	麦ご飯 揚げぶりのみぞれ煮 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(しめじ)	○	飲用牛乳 ぶり 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 でん粉 車糖(三温糖) 炒め油	しょうが だいこん 万能ねぎ かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ こまつな	688	15.5	30.3
22	火	キムチチャーハン 焼きししゃも トックスープ 果物(かき)	○	豚肩肉 鶏卵、全卵(生) 飲用牛乳 ししゃも 板なしかまぼこ	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) トックスライス でん粉	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン だいこん たまねぎ こまつな かき	580	17.2	25.4
23	水	麦ご飯 豚肉の金山寺みそ焼き かぶとわかめの酢の物 きのこ汁	○	飲用牛乳 豚肩ロース肉 金山寺みそわかめ 油揚げ わかめ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖)	かぶ かぶ葉 だいこん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ にんじん だいこん葉	591	15.8	29.7
24	木	ジャンバラヤ 大根とキャベツのさっぱりサラダ あっさりスープ ニューヨークチーズケーキ	○	むきえび ウィンナー 鶏むね肉 飲用牛乳 ベーコン クリームチーズ カテーシチーズ 生クリーム 鶏卵、全卵(生)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 サラダ油 車糖(上白糖) コンスターチ	たまねぎ にんじん セロリー 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン だいこん しょうが キャベツ えのきたけ こまつな レモン	682	14.0	40.4
25	金	天ぷらうどん(さつま芋、えび) 果物(菊花ぼんかん)	○	油揚げ 鶏卵、全卵(生) ブラックタイガーえび 飲用牛乳	冷凍うどん サラダ油 さつまいも 薄力粉 揚げ油	にんじん 干しいだけ たまねぎ 根深ねぎ こまつな ぼんかん	575	15.5	27.2
12月平均値							635	15.6	29.9
基準値(中学年)							650	13~20	20~30

※ 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19回

※ 7日(水): 「練馬だいこん餅」は、名前の通り練馬だいこんを使った献立です。練馬だいこん使用の一斉給食です。

※ 9日(水): 「マカロニラーティッコ」は、フィンランド料理です。ホワイトソースを作らないグラタンのようなもので、牛乳と卵を混ぜ合わせたものをかけて焼きます。

※ 16日(水): 「おからの磯辺揚げ」は、ヘルシーなおからにでん粉やかつお粉、青のりをいれ海苔で巻いて揚げ、甘しょうゆをかけた香ばしい一品です。

※ 18日(金): 「岩石揚げ」は、さつま芋、大豆、枝豆、ちりめんじゃこを入れたかき揚げです。岩石のような形になることからこの名がつけました。よく噛んで食べてください。

※ 21日(月): この日は「冬至」です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。鼻・のどの粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富で、風邪などにかかりにくくなります。

※ 24日(木): 「ニューヨークチーズケーキ」を焼きます。ケーキを蒸し焼きにすることでふんわりとした食感になります。