

令和2年12月献立

こちらは中学年の栄養師です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						エネルギー 1食分 たんぱく質 脂質 %	学年
		主食	主菜・副菜・デザート	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)			
				たんすいかが多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (火)		はいがごはん	なまあげバーグ うめしそサラダ かぶのみそしる	こめ きびざとう でんぷん	こめあぶら	ぶたひきにく あつあげ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん こねぎ かぶ (は)	れんこん だいこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ えのきたけ ねぎ しょうが	630 26.1 31.4	中学年
2 (水)		★ストロガノフ ロシア給食	レンコンサラダ ゆうやけゼリー	こめ きびざとう ★こむぎこ さとう	こめあぶら ★バター	ぶたにく レンズまめ	★クリーム ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう アガー	トマトビュレ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリー れんこん キャベツ コーン オレンジジュース	668 20.8 27.1	
3 (木)		はいがごはん	すきやきふうにも はなやさいのおかかあえ かき	こめ しらす きびざとう	こめあぶら	ぶたにく やきとうふ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさいいねぎ カリフラワー キャベツ かき	661 26.0 25.2	
4 (金)		はいがごはん	わかさぎのからあげ ひじきのにも えのきのみそしる	こめ でんぷん こんにやく きびざとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき いりこ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	612 29.6 25.6	
7 (月)		★ねりませパゲティ 練馬大根一斉給食	★あさりのかりっとサラダ	★スパゲティ きびざとう でんぷん	オリーブ油 こめあぶら ごまあぶら	まぐろかん ★あさり	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが キャベツ コーン にんにく ねぎ	593 24.6 34.1	
8 (火)		はいがごはん	ぶりのさいきょうやき こんにやくのびりからいため あつあげのみそしる	こめ きびざとう こんにやく	ごまあぶら こめあぶら	ぶり みそ あつあげ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ	655 27.8 31.3	
9 (水)		はいがごはん	★たまごやきのあまずあんかけ じゃこいりちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく ★たまご とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん なら ごまつな チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし はくさい えのきたけ	613 24.0 30.4	
10 (木)		★くろざとパン ノーベル賞★スウェーデン	★ヤンソンフレステルセ ミニトマト ジュリエンスープ	★くろざとパン じゃがいも こめこ	こめあぶら ★バター	ベーコン あんちよび いんげんまめ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★チーズ	パセリ ミニトマト にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	586 22.0 30.7	
11 (金)		★だいごんなめし	あげぶりだいごん わかめのみそしる	こめ きび きびざとう でんぷん	ごまあぶら ★しるごま こめあぶら	ぶり とうふ みそ	しらすほし ★ぎゅうにゅう いりこ わかめ	だいごん (は) にんじん	しょうが だいごん ねぎ たまねぎ えのきたけ	610 24.1 29.1	
12 (土)		さけわかめごはん	ごもくまめ さつまいものとんじる	こめ もちごめ こんにやく きびざとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	さけ とり にく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ ★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう だいごん ねぎ	617 23.8 29.0	
14 (月)		はいがごはん	のりのつくだに にくじゃが ★やさしいごまあえ	こめ きびざとう しらす じゃがいも さとう	こめあぶら ★しらすごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし	660 20.1 27.0	
15 (火)		はいがごはん	たらのあまずいため ★ほたてのすましじる	こめ でんぷん じゃがいも きびざとう	こめあぶら	たら ★かいぼしら とうふ	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ だいごん えのきたけ	607 27.2 19.3	
16 (水)		ジャンバラヤ	フレンチサラダ ★ふゆやさしいクリームに	こめ きびざとう じゃがいも こめこ	こめあぶら ★バター	とり にく だいず ベーコン いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり セロリー はくさいかぶ	650 23.0 29.9	
17 (木)		まあぼどうぶどん	はるさめのしおこうじため	こめ きびざとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん なら あかピーマン ごまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ もやし えのきたけ	620 23.3 29.8	
18 (金)		きびごはん 冬至給食★ゆず	★さばのゆずみそやき こんさいのそぼろに なめこのみそしる	こめ きび きびざとう さといも でんぷん	こめあぶら	★さば みそ とりひきにく こうやどろふ とうふ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん だいごん (は)	しょうが ゆず ごぼう れんこん だいごん なめこ	655 29.0 28.6	
21 (月)		★ほうとううどん 冬至給食★「ん」がつく食材	★やさしいかきあげ かんてんサラダ	こめ さとう きびざとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	いりこ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんてん	にんじん かぼちゃ	だいごん ほししいたけ はくさいいねぎ たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	617 24.6 28.4	
22 (火)		★ぶたキムチどん	トックスープ	こめ きびざとう でんぷん トク	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(7料*27歳不使用) えのきたけ ねぎ	623 21.4 28.0	
23 (水)		はいがごはん	★わかめのふりかけ なまあげのぶきよせ やさしいのみそあえ	こめ きびざとう こんにやく でんぷん さとう	★しるごま こめあぶら	とり にく あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ だいごん はくさい	615 22.1 29.9	
24 (木)		コメッコカレーライス 学校給食記念日	コールスローサラダ べにまどんな	こめ じゃがいも こめこ さら きびざとう	こめあぶら	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	685 22.0 28.9	
25 (金)		コーンピラフ	フライドチキン ミネストローネ ★りんごゼリー	こめ きびざとう しょうしんこ でんぷん じゃがいも こめこ マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら	ベーコン とり にく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん パセリ トマトかん トマトペースト ごまつな	にんにく たまねぎ コーン トマトが セロリー キャベツ りんごジュース ★りんご	680 25.1 26.6	

※ 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20回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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 (μgRAE)	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	633	15.4	28.5	2.4	380	104	2.8	267	0.45	0.49	33	4.5
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	20	5以上

★給食費のお知らせ★

12月の引き落とし日は、**12月28日(月)**です。
 ご確認の程よろしくお願いたします。