令和2年

12月献立表

関町北小学校

【給食目標】寒さに負けない食事をしよう

実施日 日	曜	飲み物	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		ほうじ茶めし おでん 変わり漬け みかん	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うずら卵	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま油	にんじん 大根 白菜 きゅうり かぶ 生姜 みかん	573	14.5	20.9	3.0
2	水		麦ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのごまあえ 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米粉　　油 砂糖 白すりごま	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 ねぎ	603	14.1	31.5	1.9
3	木		五分つき米入りごはん 豚肉の甘みそかけ 豆入りおひたし 小松菜のすまし汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 小豆 豆腐	米 砂糖	生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん	577	17.5	31.2	2.2
4	金		メープルトースト サーモンチャウダー オニオンドレッシングサラダ **世界の料理（カナダ）**	牛乳 ベーコン 鮭 クリーム	食パン バター メープルシロップ 大豆油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ もやし	600	13.4	44.0	2.6
7	月		五分つき米入りごはん マーボー大根 もやしとちくわの炒めもの チンゲンサイとしめじのスープ **練馬大根給食**	牛乳 豚ひき肉 みそ 竹輪 豚肉	米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油	生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら 大根 もやし しめじ チンゲンサイ	563	14.8	28.8	3.1
8	火		麦ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 大根ときゅうりの華風あえ ローベンタン	牛乳 たら 豚肉	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 大豆油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん ねぎ えのきたけ 大根 きゅうり にんにく たまねぎ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ	620	15.7	28.2	2.6
9	水		五分つき米入りごはん キャベツたっぷりミートローフ 小松菜とコーンのソテー ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏むね肉	米 砂糖 大豆油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ にんじん コーン グリンピース トマトピューレ 小松菜 たまねぎ	640	17.0	29.1	2.2
10	木		大豆入りひじきごはん 野菜のうま煮 生揚げと大根のみそ汁	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 大豆油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん グリンピース 干ししいたけ たけのこ 大根 水菜 たまねぎ 小松菜	547	17.2	27.5	3.0
11	金		五目うどん 野菜かき揚げ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 大豆 青のり	うどん 小麦粉 片栗粉 油 なたね油 じゃが芋 砂糖	小松菜 にんじん ねぎ 干ししいたけ たまねぎ ごぼう	624	15.2	28.3	2.3
14	月		麦ごはん 豆腐入りおろしハンバーグ ゆで野菜の甘酢あえ なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖	たまねぎ ねぎ 大根 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん なめこ	546	17.0	26.9	2.2
15	火		五分つき米入りごはん 親里芋のスキヤキコロッケ 青菜とちくわのごま風味いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 竹輪 油揚げ みそ	米 じゃが芋 里芋 マッシュポテト 大豆油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 油 白ごま ごま油	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ 小松菜	674	12.8	27.9	3.0
16	水		ハヤシライス ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ	牛乳 豚肉 クリーム	米 大麦 大豆油 砂糖 バター 小麦粉 ざらめ オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー もやし	639	14.0	32.0	2.4
17	木		五目しょうゆラーメン 春巻き もやしとコーンの中華サラダ	いか 豚肉 牛乳 豚ひき肉	中華めん 大豆油 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 春雨 油 砂糖	にんにく 生姜 白菜 にんじん たけのこ 小松菜 干ししいたけ にら もやし コーン	611	16.6	35.1	3.6
18	金		五分つき米入りごはん 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 大根のきんぴら かぶのスープ **食育の日（北海道）**	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 刻み昆布 ベーコン	米 バター 大豆油 白ごま ごま油	たまねぎ もやし キャベツ 大根 にんじん かぶ（葉） かぶ	597	18.4	31.5	3.0
21	月		麦ごはん 鶏肉のゆず風味焼き かぼちゃの鶏そぼろあん 具だくさんのみそ汁 **冬至にちなんだ献立**	牛乳 とり肉 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 ゆずジャム 砂糖 油 大豆油 片栗粉 こんにゃく	生姜 かぼちゃ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	624	16.0	27.0	2.0
22	火		大根菜めし 空也蒸し（茶わん蒸し） 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 じゃこ入りおひたし	牛乳 卵 豆腐 とり肉 みそ しらす干し	米 ごま油 白ごま 片栗粉 大豆油 こんにゃく 砂糖	野沢菜 大根（葉） 小松菜 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ	624	17.1	26.1	3.1
23	水		クロックムッシュ 大豆ラタトゥイユ フレンチマカロニサラダ **世界の料理（フランス）**	ハム チーズ 牛乳 豚肉 大豆	食パン 大豆油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	579	18.6	38.7	2.8
24	木		五分つき米入りごはん さばのみそ煮 ゆで野菜のゆかり和え けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋	生姜 キャベツ もやし にんじん しそ ごぼう 大根 ねぎ	623	16.8	28.7	3.0
25	金		ケチャップライス スパイシーフライドチキン 米粉のマカロニスープ いちごミルクゼリー	牛乳 とり肉 鶏むね肉 アガー 生クリーム	米 大豆油 片栗粉 上新粉 油 じゃが芋 米粉マカロニ 砂糖 いちごジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 コーン	746	13.9	26.9	2.8

※　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

※　アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていただければ有難く存じます。

※　食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士　山田までご連絡ください。

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	611	15.8	30.0	2.7	329	87	2.1	270	0.39	0.50	31	4.3
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