

# 12月献立表

【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			黄色の食品			緑の食品			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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		麦ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 白菜のごまあえ 里芋のみそ汁	牛乳 たら みそ	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 大豆油 砂糖 白すりごま 里芋	生姜 にんじん ねぎ えのきたけ 白菜 小松菜	585	15.9	26.6	2.3						
2	木		五分つき米入りごはん 親子丼 変わり漬け キャベツのみそ汁	牛乳 鶏もも 卵 油揚げ みそ	米 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん みつば 白菜 きゅうり かぶ 生姜 大根 キャベツ ねぎ	568	18.0	31.2	2.4						
3	金		米粉のカレーライス 海藻サラダ みかん	牛乳 豚肉 わかめ 寒天	米 大麦 大豆油 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	543	14.9	21.5	1.6						
6	月		練馬スパゲティ キャベツとひき肉のソー 苺ポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏ひき肉 青のり	スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく 大根 生姜 ほうれん草 キャベツ	612	18.2	37.9	2.4						
7	火		五分つき米入りごはん 親里芋のスキヤキコロッケ 小松菜とかまぼこの炒めもの 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ 厚揚げ 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 春雨	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ にんにく 小松菜 大根	638	14.2	29.6	3.3						
8	水		大根菜めし 大根のそぼろ煮 豚汁 米粉の抹茶蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 ごま油 大豆油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 米粉 粉糖	野沢菜 大根(葉) 生姜 大根 にんじん ごぼう ねぎ	643	13.7	28.6	3.1						
9	木		クロックムッシュ じゃこ入りグリーンサラダ ポトフ	ハム チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ ウインナー パーコン	食パン 砂糖 大豆油 じゃが芋	キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ にんじん セロリー にんにく	552	19.3	41.1	3.3						
10	金		麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の煮物 野菜のすまし汁	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ 豆腐	米 大麦 白すりごま 砂糖 大豆油	切干大根 にんじん 大根 ねぎ ほうれん草	509	20.0	25.3	2.3						
13	月		五分つき米入りごはん ハヤシライス ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ りんご	牛乳 豚肉 クリーム	米 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 りんご	635	14.4	32.3	2.7						
14	火		麦ごはん さばの香味焼き 大根のきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 刻み昆布 わかめ みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 大豆油 じゃが芋	生姜 ねぎ 大根 にんじん たまねぎ	590	18.0	37.5	2.3						
15	水		ひじき豆腐バーガー クリームシチュー みかん	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 牛乳 とり肉 クリーム	丸パン 砂糖 大豆油 小麦粉 バター じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース みかん	610	16.9	36.4	2.6						
16	木		鶏昆布ごはん 里芋の煮物 肉団子汁	とり肉 昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 大麦 大豆油 砂糖 里芋 しらたき ざらめ 片栗粉	生姜 にんじん さやいんげん 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜	496	16.4	24.3	2.0						
17	金		みそ煮込みうどん 飛竜頭 青菜とさつまあげの 炒めもの	豚ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 豆腐 ひじき さつま揚げ	うどん 大豆油 ごま油 片栗粉 油 オリーブ油	にんじん たまねぎ 白菜 干しいたけ ほうれん草 ごぼう 生姜 小松菜 もやし	520	17.9	39.8	3.7						
20	月		五分つき米入りごはん 豚肉のみそ炒め 小松菜のおひたし 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大豆油 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん ピーマン 小松菜 えのきたけ 大根 きゅうり	514	17.7	28.4	2.1						
21	火		ハエリア スパニッシュオムレツ オニオンドレッシング サラダ	鶏むね えび いか 牛乳 パーコン 卵 チーズ	米 大麦 大豆油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん もやし 白菜 ほうれん草	587	18.7	35.6	3.2						
22	水		麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のゆず風味和え かぼちゃすいとん	牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 大豆油	生姜 白菜 もやし にんじん 小松菜 ゆず かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	602	16.7	30.2	2.2						
23	木		三色野菜ピラフ スパイスフライドチキン ABCスープ 紅茶ゼリー	ウインナー 牛乳 とり肉 鶏むね アガー	米 大麦 大豆油 片栗粉 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	にんじん コーン グリンピース にんにく 生姜 たまねぎ レモン	693	14.0	36.0	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17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、栄養士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	582	16.7	32.1	2.6	337	92	2.1	234	0.29	0.44	18	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