

令和元年



12月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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 (%)	塩分 (g)				
2月	マーボー大根丼 牛乳 わかめスープ おかしなおかしな目玉焼き 練馬大根	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ かんてん	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん カルピス	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら だいこん ももかん	631	13.2	24.4	2.7				魚介類
3火	豚肉しくれ煮ご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き 金時豆の煮豆 かぶの味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも きんときまめ あぶらあげ とうふ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう かぶ かぶのは	634	21.2	28.2	3.0				緑黄色野菜
4水	ご飯 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き ごま醤油のおひたし 塩豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ けずりふし ぶたにく とうふ	ごめ マヨネーズ (卵なし) ごま ごめあぶら こんにやく さといも	しょうが ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	640	18.3	36.3	2.3				果物
5木	ガーリックトースト 牛乳 チキンピーズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とり くだいず	しよくパン マーガリン ごめあぶら じゃがいも さとう ごむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん きゅうり キャベツ	655	13.6	41.9	2.6				きのこ
6金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉豆腐 大根のおかか和え りんご	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ	ごめ さとう ごめあぶら しらたき やきふ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ だいこん チンゲンサイ きゅうり もやし りんご	637	16.8	26.0	2.6				卵
9月	わかめご飯 牛乳 生揚げとえびの旨煮 かぶの酢漬け いやかん	わかめ ごはんのも とぎゅうにゅう えび とり くだいず	ごめ ごめあぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ごまつな かぶ かぶのは いやかん	577	18.2	29.8	1.7				芋
10火	丸パン 牛乳 ゼリーフライ (埼玉県の郷土料理) ポイルキャベツ ジュリエンスープ 5年生 社会科見学	ぎゅうにゅう おから ベーコン	まるパン じゃがいも ごめあぶら ごむぎこ パンご あぶら パミセリ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん セロリー	559	12.6	36.5	2.5				豆
11水	ご飯 牛乳 いなだの照り焼き キャベツのゆかり和え どさんこ汁 (北海道の郷土料理)	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ みそ	ごめ さとう でんぶん ごめあぶら じゃがいも バター	キャベツ にんじん にんにく だいこん たまねぎ コーン	621	17.8	30.4	2.4				卵
12木	スープパゲッティ 牛乳 カリカリごぼうのサラダ	ベーコン とり くだいず	スパゲッティ オリーブゆ ごむぎこ ごめあぶら あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ コーン ごぼう きゅうり だいこん	597	13.7	35.7	1.8				小魚
13金	ご飯 牛乳 かつおの東煮 白菜のピリ辛漬け ぐずきり汁	ぎゅうにゅう かつお のり とり	ごめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ぐずきり	しょうが はくさい にんじん きゅうり にんにく ほししいたけ だいこん ねぎ	579	19.2	25.2	2.0				乳製品
16月	ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ごむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン	696	11.8	30.4	2.5				豆製品
17火	ご飯 牛乳 畑のお肉甘辛煮 もやしとひき肉のカレー炒め みぞれ汁	ぎゅうにゅう くだいず ぶたひきにく とり	ごめ でんぶん あぶら さとう ごめあぶら	しょうが にんにく もやし ピーマン にんじん えのきたけ なめこ だいこん ごまつな	599	17.8	24.5	3.0				海藻
18水	メープルトースト 牛乳 カナダ料理 サーモンチャウダー 花野菜のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ クリーム ハム	しよくパン マーガリン メープルシロップ さとう ごめあぶら バター ごむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー セロリー コーン	589	16.4	42.6	2.8				豆
19木	あんかけチャーハン 牛乳 中華炒め フルーツポンチ	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ハム かんてん	ごめ おおむぎ ごめあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ キャベツ ももかん パインかん みかんかん	577	12.1	23.1	1.6				芋
20金	ご飯 牛乳 かつおでんぶ 冬至 さばのゆずみそ焼き かぼちゃすいとん みかん	ぎゅうにゅう かつおぶし さば みそ とり くだいず	ごめ さとう しらたまご ごむぎこ	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん だいこん まいたけ はくさい ねぎ ごまつな みかん	668	18.1	27.1	3.0				乳製品
23月	トマトライスホワイトソースかけ 牛乳 アップルドレッシングサラダ	とり くだいず	ごめ ごめあぶら バター ごむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし コーン りんご	630	11.9	36.0	2.3				魚介類
24火	さんまのひつまぶし 鶏ささみの梅ドレサラダ たまごの味噌汁 紅マドンナ	さんま ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ たまご みそ	ごめ でんぶん ごむぎこ あぶら さとう	しょうが ごねぎ キャベツ にんじん きゅうり みずな ねりうめ たまねぎ べにマドンナ	635	16.8	30.9	3.0				緑黄色野菜
25水	チョコチップパン 牛乳 てりやきチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり くだいず	チョコチップパン さとう ざらめ でんぶん マカロニ ごめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマトピューレ トマトかん	668	15.4	37.7	3.2				きのこ

※ 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18回

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	622	15.8	31.5	2.5	328	88	2.0	234	0.34	0.51	29	4.2
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