

# 令和元年

# 12月献立表

南が丘小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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)
2月	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③みそドレッシングサラダ ④果物(みかん)	①まぐろかんのり ②牛乳 ③みそ	①スパゲティ オリーブゆ さとう ③こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま	①だいごん ③にんじん きゅうり キャベツ ④みかん	601	15.0	32.2	2.2
3火	①ごはん ②牛乳 ③ひじき入りたまごやき ④かつおでんぶ ⑤みそけんちん汁	②牛乳 ③ぶたひきにく ひじき たまご ④かつおぶし ⑤とりにく(けずりぶし) とろろ みそ	①こめ ③こめぬかあぶら さとう ④しろうごま ⑤こんにやく じゃがいも	③ほししいたけ にんじん たまねぎ ④ごぼう だいごん ねぎ	642	18.3	29.4	2.2
4水	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ワントンスープ	①とりにく たまご ②牛乳 ③ぶたにく ぶたひきにく	①こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら ③かたくりこ ワントンのかわ	①キムチ にんじん ねぎ グリンピース ③しょうが にんにく はくさい もやし なら	582	13.6	28.6	2.5
5木	①こぎつねごはん ②牛乳 ③とびうおのつみれ汁 ④もやしのいそあえ	①とりにく あぶらあげ ②牛乳 ③(けずりぶし) みそ とびうお たまご とろろ ④のり	①こめ こめぬかあぶら さとう ③かたくりこ さといも	①にんじん グリンピース ③しょうが ねぎ ごぼう はくさい だいごん ④もやし こまつな	581	18.8	23.7	2.0
6金	①ナン ②牛乳 ③カレーシチュー ④フレンチサラダ	①牛乳 ③ぶたにく クリーム	①ナン ③こめぬかあぶら じゃがいも バター ざらめ こむぎこ ④さとう	③にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ ④キャベツ コーン	584	14.7	37.4	2.6
9月	①かやくごはん ②牛乳 ③おでん ④果物(りんご)	①あぶらあげ ちくわ ②牛乳 ③(けずりぶし) こんぶ さつまあげ がんもどき うずらたまご ちくわ	①こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう ③じゃがいも ちくわぶ	①ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース ③だいごん ④りんご	604	14.4	21.2	2.1
10火	①ごはん ②牛乳 ③さばのぶなかぼし ④れんこんのきんぴら ⑤さわにわん	②牛乳 ③さば ⑤(けずりぶし こんぶ) とりにく	①こめ ④こめぬかあぶら こんにやく さとう しろうごま ごまあぶら	④にんじん れんこん ⑤だいごん ほししいたけ こまつな えのきたけ	644	15.7	34.8	2.5
11水	①ごはん ②牛乳 ③ブルコギ ④トックスープ	②牛乳 ③ぶたにく	①こめ ③こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま ④トック	③にんにく にんじん たまねぎ きピーマン あかピーマン もやし なら しょうが ④たけのこ こまつな ねぎ	623	14.5	26.6	2.5
12木	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④キャベツじゃこおかか和え	②牛乳 ③ぶたひきにく(けずりぶし) ④ちりめんじゃこ かつおぶし	①こめ ③こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶん かたくりこ	③しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ④キャベツ	588	14.2	21.1	1.5
13金	①はっぼうおこわ ②牛乳 ③とり肉のみそやき ④うすくず汁	①ぶたにく ②牛乳 ③とりにく みそ ④(けずりぶし)	①こめ もちごめ ごまあぶら ③さとう ④でんぶん	①コーン にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース ④えのきたけ ねぎ だいごん こまつな	631	20.2	30.1	2.5
16月	①きつねうどん ②牛乳 ③カレーこんさいフライ ④白ごまプリン	①(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ ②牛乳 ④クリーム アガー	①うどん さとう ③かたくりこ ④しろうごま	①こまつな にんじん だいごん ねぎ ③ごぼう	584	16.2	35.1	1.9
17火	①ごはん ②牛乳 ③京がんもと冬やさいの煮物 ④はくさいとわかめのあまず和え	②牛乳 ③とりにく がんもどき ④わかめ	①こめ ③こめぬかあぶら さとう	③だいごん にんじん ほししいたけ グリンピース ④はくさい しょうが	611	15.8	30.5	2.0
18水	①ポークカレーライス ②牛乳 ③カントリーサラダ	①ぶたにく ②牛乳	①こめ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ ③さとう	①しょうが にんにく たまねぎ にんじん ③キャベツ だいごん ヤングコーン	661	11.8	27.9	2.3
19木	①ぶどうパン ②牛乳 ③スパニッシュオムレツ ④きらきらスープ	②牛乳 ③ベーコン たまご クリーム チーズ ④ウインナー とりにく	①ぶどうパン ③バター じゃがいも ④マカロニ	③たまねぎ ピーマン しめじ ④にんじん こまつな	614	16.6	33.1	2.9
20金	①ごはん ②牛乳 ③さけのゆずみそやき ④かぼちゃすいとん	②牛乳 ③さけ みそ ④(けずりぶし) とりにく	①こめ ③さとう ④こむぎこ	③しょうが ゆず ④ほししいたけ かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ	623	18.7	18.1	2.0
23月	①ごはん ②牛乳 ③とり肉と糸こんにのしぐれ煮 ④もやしにんじんごま和え	②牛乳 ③とりにく(けずりぶし)	①こめ ③こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ ④しろうごま	③しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ④もやし	589	13.8	19.7	1.8
24火	①ごはん ②牛乳 ③わふうハンバーグ ④ぐだくさんのみそ汁	②牛乳 ③ぶたひきにく とろろ たまご 牛乳 ④(けずりぶし) あぶらあげ みそ	①こめ ③パンこ さとう	③たまねぎ だいごん こねぎ ④にんじん はくさい こまつな ねぎ	612	17.1	27.5	2.0
25水	①ダイスチーズパン ②ミルクコーヒー ③フライドチキン ④ミネストローネ	②コーヒー牛乳 ③とりにく ④ベーコン いんげんまめ	①ダイスチーズパン ③かたくりこ こめぬかあぶら ④じゃがいも マカロニ	③にんにく ④たまねぎ にんじん トマトかん	671	15.9	38.9	3.1

※ 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	614	15.8	28.7	2.3	310	82	2.1	243	0.35	0.50	27	3.9
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	20	5以上