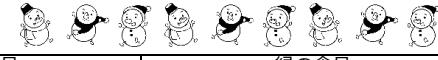




12月献立表



旭町小学校

実施日 日曜	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		IEL ^{参考値} (kcal)	エネルギー (%)	脂質 ^{参考値} (%)	糖質 ^{参考値} (g)
1月	ブルコギ丼 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ だいず	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら ほうれんそう みかん	611	14.7	25.3	1.8			
2火	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 イカのチリソース はるさめ あ もの もやしと春雨の和え物 野菜のスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく レンズまめ	こめ おおむぎ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ あかビーマン コーン キャベツ	568	17.3	22.3	2.3			
3水	ほん ぎゅうにゅう ざせいひどうふ ひじきご飯 牛乳 摱製豆腐 こいさい しる 根菜たっぷりみそ汁	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら こんにゃく さとう こめぬかあぶら	にんじん さやいんげん ねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん れんこん こまつな	586	18.9	35.9	2.4			
4木	まめ ほん ぎゅうにゅう 豆わかご飯 牛乳 や ししゃものみそマヨ焼き ごもく じる 五目きんぴら みぞれ汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ししゃも みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら こんにゃく さとう	にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな	579	17.2	34.0	2.6			
5金	てん らん かい きゅうじく 展覧会給食 え しょく きゅうにゅう お絵かき食パン 牛乳 どうにゅう 豆乳クラムチャウダー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず とうにゅう ベーコン	しょくパン ブルーベリージャム こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こめこ こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	601	14.5	38.3	2.6			
8月	てん らん かい ふ か きゅう ぎょう ひ 展覧会振り替え休業日										
9火	ねりまだいこん つか こんだて 練馬大根を使った献立 わりま 練馬スパゲティ 牛乳 やさい 野菜のペペロンチーノ炒め しらたま フルーツ白玉	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブオイル さとう しらたまだんご	ねりまだいこん えのきたけ だいこんの葉 にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな ももかん	628	15.2	31.5	2.5			
10水	コーンピラフ ギュウにゅう 豆と野菜のトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリームチーズ だいず	こめ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも バター さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース しめじ ほうれんそう トマトかん こまつな	619	17.0	35.5	2.3			
11木	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ひきないり いも煮汁 ひきないりは 福島県の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう はくさい ねぎ	632	19.4	30.5	2.8			
12金	じゃーじゃんどうふどん ギュウにゅう 家常豆腐丼 牛乳 もやしの中華スープ りんご	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし りんご	600	16.1	32.3	2.3			
15月	パンブキンパン ギュウにゅう マカロニグラタン まめ キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリームチーズ レンズまめ	パンブキンパン マカロニ こめぬかあぶら バター こむぎパン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ こまつな	627	17.9	40.3	2.5			
16火	たてわり はん きゅう しょく ひ 縦割り班給食の日 ビビンバ ギュウにゅう 牛乳 しらたきチャプチエ	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しらたき	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ あかビーマン にら	585	17.2	33.7	1.7			
17水	ねりくさん産おくびだいこん つか こんだて 練馬区産青首大根を使った献立 だいこんなめし ぎゅうにゅう まーぼーだいこん 大根菜飯 牛乳 麻婆大根 ばんさんすう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	だいこんの葉 にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな はくさい きゅうり もやし	587	14.8	27.4	2.9			
18木	はん ぎゅうにゅう とりにく ご飯 牛乳 肉のねぎ塩焼き あまに ふゆやさい とんじる かぼちゃの甘煮 冬野菜の豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しうが にんにく ねぎ こねぎ かぼちゃ れんこん だいこん にんじん かぶ かぶの葉	602	16.6	29.3	2.7			
19金	とうことうたんなん めん ぎゅうにゅう はるま ごま豆乳坦々つけ麺 牛乳 春巻き	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら しろすりごま しろごま(ねり) はるまきのかわ ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ほししいたけ にら	643	16.6	36.7	2.9			
22月	とうじ こんだて 冬至の献立 はん ぎゅうにゅう さけ ゆずまめ や ご飯 牛乳 鮭の柚子豆みそ焼き やさい からし あ 野菜の辛子ごま和え かぼちゃやすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ だいizu とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま しろごま しらたまこ こむぎこ	しうが ねぎ ゆず きゅうり もやし にんじん かぼちゃ だいこん しめじ はくさい こまつな	579	20.3	23.8	2.1			
23火	ターメリックライス ギュウにゅう 牛乳 キー・マカレー かいそう 海藻サラダ こめこ 米粉のいちゴミルクケーキ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ かんてん わかめ コンデンスミルク	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー きゅうり こまつな キャベツ いちご	679	13.0	31.4	2.3			
24水	はん ぎゅうにゅう さかな おうごんやき ご飯 牛乳 魚の黄金焼 そう あ やさい ほうれん草のごま和え 野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう しろすりごま じゃがいも	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ なす ねぎ	590	17.1	30.5	2.9			
25木	カラフルピラフ ギュウにゅう とり 牛乳 鶏のから揚げ A B C スープ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら こめこ かたくりこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかビーマン コーン にんにく しょうが キャベツ こまつな	628	15.6	32.2	2.3			

※ 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	608	16.6	31.8	2.4	340	90	2.2	223	0.25	0.44	14	5.2
基準値	650	エネルギーの 20~30%	エネルギーの 13~20%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



◇今月の給食目標◇
季節や行事に応じた食事を楽しもう

