

令和4年

12月献立表

旭町小学校

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)
1 木	ターメリックライスえびクリームソースがけ ぎゅうにゅう やさい 牛乳 野菜のスープ	とりにく えび ぎゅうにゅう クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン セロリー グリーンピース あかピーマン にんじん	609	15.2	31.5	2.9
2 金	チャーハン 牛乳 華風大根 ちゅうか 中華すいとん みかん	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう こむぎこ しらたまこ	ねぎ にんじん グリンピース だいこん にんにく しょうが ほししいたけ はくさい みかん	648	15.2	25.3	3.5
5 月	音楽会振替休業日							
6 火	練馬スパゲティ 牛乳 昆布サラダ ねりま だいこん こんだて フルーツ白玉 練馬大根の献立	まぐろ のり ぎゅうにゅう きざみこんぶ ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら しらたまだんご	だいこん だいこん (は) しめじ きゅうり キャベツ にんじん コーン パインアップルかん ももかん	643	15.4	27.7	2.0
7 水	ツナと豆腐のそぼろ丼 牛乳 とうふ どん ぎゅうにゅう さつま汁 いちご	とうふ こうやどうふ まぐろ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも	コーン ほうれんそう しめじ だいこん ねぎ こまつな いちご	616	16.9	31.1	2.6
8 木	コーンピラフ 牛乳 やさい い 野菜入りミートローフ 花野菜サラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	こめ マーガリン こめぬかあぶら パンこ 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 ブロッコリー カリフラワー	594	16.2	32.0	2.8
9 金	焼き鳥丼 牛乳 や とりどん ぎゅうにゅう ごもくまめ じる 五目豆 いものこ汁	とりもも あつあげ のり ぎゅうにゅう だいず こんぶ とりにく みそ とうふ	こめ おおむぎ ざらめ かたくりこ こんにやく こめぬかあぶら さとう さといも	みずな ねぎ にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ	639	17.8	29.4	2.8
12 月	ご飯 牛乳 ふりかけ はん ぎゅうにゅう ひじき入り厚焼き卵 五目汁 い あつや たまご ごもくじる	ぎゅうにゅう しおこんぶ ひじき たまご とりもも あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ	だいこん (は) にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん しめじ ねぎ はくさい こまつな	598	18.3	32.8	2.7
13 火	ご飯 牛乳 蒸し鶏のチリソース はん ぎゅうにゅう む どり もやしと春雨の和え物 スイミータン はるさめ あ もの	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんにく もやし にんじん こまつな コーン	617	15.9	28.2	2.3
14 水	青菜ご飯 牛乳 ししゃものマヨみそ焼き あおな はん ぎゅうにゅう や とりだんごなべ 鶏団子鍋 みかん	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりひきにく あつあげ	こめ こむぎこ マヨネーズ (エッグフリー) かたくりこ	にんにく ねぎ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ ごぼう みかん	612	15.2	31.0	2.2
15 木	冬野菜カレー 牛乳 ふゆやさい ぎゅうにゅう じゃこ入りサラダ オレンジ い	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ れんこん だいこん トマトかん キャベツ きゅうり オレンジ	672	13.0	32.4	2.9
16 金	衣笠うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ きぬがさ ぎゅうにゅう いそべあ かぶの昆布漬 京都府の郷土料理 こんぶ ぎょうとふ きょうど りょうり	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ちくわ あおのり しおこんぶ	うどん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな かぶ かぶ (は)	636	19.9	38.8	3.3
19 月	ご飯 牛乳 がんもどきの吹き寄せ はん ぎゅうにゅう ふ よ 野菜の辛子ごま和え やさい からし あ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき	こめ むぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん (は) さやいんげん きゅうり もやし	627	17.1	32.2	2.1
20 火	牛丼 牛乳 ぎゅうどん ぎゅうにゅう 野菜たっぷりみそ汁 UFOゼリー やさい ころみあ する ゆーふおー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも しらたまこ	にんじん しめじ ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん ぶどうジュース パインアップルかん	738	15.9	28.3	2.9
21 水	さんまのひつまぶし 牛乳 こまつな ぶたにく いた に こうやどうふ する 小松菜と豚肉の炒め煮 高野豆腐としめじのみそ汁	さんま ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こめぬかあぶら	しょうが こねぎ こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	645	16.4	36.4	2.5
22 木	まめご飯 牛乳 かじきのゆずみそ焼き はん ぎゅうにゅう や 野菜の香味和え かぼちゃ団子汁 冬至の献立 やさい こうみあ だんごじる とうじ こんだて	だいず ぎゅうにゅう かじき みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごまあぶら しらたまこ こめぬかあぶら	しょうが ゆず はくさい こまつな にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ	612	21.8	24.1	2.3
23 金	丸パン 牛乳 フライドチキン セレクト給食 まる ぎゅうにゅう ボイルキャベツ ベジタブルスープ セレクトデザート (冷凍パイン、黄桃) れいとう おうとう	ぎゅうにゅう とりにく	まるパン こむぎこ かたくりこ あぶら こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ れいとうパイン れいとうおうとう	586	17.4	39.8	2.2

※ 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16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	631	16.7	31.7	2.6	358	93	2.6	214	0.26	0.46	17	5.3



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

<おうちの方へ>

給食費の引き落とし日は12月12日(月)です。

<今月の給食目標>

きせつ ぎょうじ おう しょくじ しら
季節や行事に応じた食事を調べよう