

令和6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				
日	曜		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	17歳+ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	月	おんがくかいふりかえきゅうぎょうび 音楽会振替休業日								
3	火	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のﾊﾟｯﾛﾝﾈ炒め フルーツ白玉 <small>練馬大根の献立</small>	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう しらたまだんご	だいこん だいこん (は) にんにく にんじん キャベツ コーン ごまつな パインアップルかん ももかん	636	15.0	31.1	2.5	
4	水	ご飯 牛乳 鯖の文化干し焼き 野菜の和風ごま炒め さつま汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく さつまいも	にんじん キャベツ ごまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	645	15.9	39.1	2.4	
5	木	麦ご飯 牛乳 イカのチリソース 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	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 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 ごまつな たまねぎ あかピーマン コーン	558	17.1	22.6	2.3	
6	金	豆わかご飯 牛乳 ししゃものみそマヨ焼き 五目きんぴら みぞれ汁	たきごみわかめのもと 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 こんにやく 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 ごまつな	570	16.8	33.8	2.6	
9	月	チキンピザトースト 牛乳 ｷﾞﾙﾊﾞｯｼﾞとｺｰﾝのｿﾃｰ ｺｰﾝﾎﾞﾀｰｼﾞｭ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム	しょくパン こめぬかあぶら こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ ｺｰﾝ にんじん ほうれんそう	610	15.9	43.8	2.9	
10	火	ひじきご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き ｷﾞﾙﾊﾞｯｼﾞと小松菜の和え物 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 たまご みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう	にんじん さやいんげん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし ごまつな だいこん れんこん ねぎ	599	18.6	34.6	2.9	
11	水	チキンパエリア 牛乳 ねり丸キャベツのポトフ キャベーク	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	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 ピーマン あかピーマン キャベツ	635	13.0	29.9	2.0	
12	木	ビビンバ 牛乳 しらたきチャブチェ オレンジ	ぶたひきにく 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 ごまつな たまねぎ あかピーマン なら オレンジ	574	15.7	37.5	1.6	
13	金	麦ご飯 牛乳 魚の南部焼き ひきないり はっと汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ さとう しろすりごま しろごま こめぬかあぶら こめこ でんぷん	しょうが だいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ ごぼう ごまつな ねぎ	550	19.0	29.6	2.1	
16	月	コーンピラフ 牛乳 野菜入りミートローフ 豆と野菜のトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ だいず	こめ マーガリン こめぬかあぶら パンこ さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース トマトかん ごまつな	596	16.8	30.5	2.4	
17	火	中華丼 牛乳 春雨のピリ辛炒め ピーチゼリー	とりにく ぎゅうにゅう アガー	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 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい キャベツ ﾌﾞﾙｯｸﾞﾗｲ ｷｷﾗげ ももｼﾞｭｰｽ ももかん	566	12.8	25.1	2.0	
18	水	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃの甘煮 冬野菜の豚汁	ぎゅうにゅう とり 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	しょうが 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 (は)	595	16.4	29.2	2.1	
19	木	ごま豆乳坦たづけ麺 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 あぶら しろすりごま はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ	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 なら	643	16.6	36.7	2.9	
20	金	ご飯 牛乳 鯖の柚子みそ焼き 野菜の辛子ごま和え かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さば みそ だいず 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	しょうが 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 ごまつな	593	17.4	29.1	2.1	
23	月	チョコチップパン 牛乳 フライドチキン コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく	チョコチップパン かたくりこ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マカロニ	にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ ごまつな	657	15.8	40.1	2.6	
24	火	さんまのひつまぶし 牛乳 野菜の梅かつお和え なめこ汁	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが こねぎ だいこん にんじん ごまつな ねりうめ なめこ ねぎ	623	14.6	36.0	2.5	
25	水	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け おろし玉葱のサラダ セレクトデザート	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり れいとうパインorおうとう	672	11.9	31.2	2.7	

※ 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

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	607	15.8	32.9	2.4	328	86	2.0	212	0.24	0.45	15	4.9

※ 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調べよう