



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和5年

12月献立表

春日小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 金	ごはん ★牛乳 ★お好みたまご焼き じゃこのサラダ 味噌汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★たまご あおのり かつおぶし ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ	こめ ちょうごうゆ しろごま ごまあぶら さとう じゃがいも	キャベツ ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ	583	17.7	31.3	2.6			
4 月	練馬スパゲティ ★牛乳 大根葉のサラダ	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ ちょうごうゆ さとう	ねりまだいごん しめじ もやし だいごん (は) にんじん レモン たまねぎ	625	17.2	39.5	2.7			
5 火	ごはん ★牛乳 ★ハンバーグ のり塩ポテト 味噌汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく だいず とうにゅう あおのり みそ	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ★バター じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん こまつな	597	16.3	30.0	2.5			
6 水	タッカルピ丼 ★牛乳 豆もやしのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ ちょうごうゆ さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース もやし こねぎ	619	14.9	32.7	2.2			
7 木	ごはん ★牛乳 魚のあんかけ ひじきの煮物 豚汁(里手)	★ぎゅうにゅう かわいい とりひきにく ひじき あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごんにやく ちょうごうゆ さといも	たまねぎ にんじん ごぼう だいごん	587	20.2	25.8	2.8			
8 金	★レモンシュガートースト ★牛乳 豆乳のクリームスープ ★りんご	★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン とうにゅう	★しょくパン マーガリン グラニューとう ちょうごうゆ じょうしんこ	レモン にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ★りんご	570	14.6	43.1	2.1			
11 月	ドライカレー ★牛乳 キャベツマリネ ★ミニスイートポテト	ふたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ハム ★クリーム	こめ おおむぎ ちょうごうゆ こむぎこ さとう はちみつ さつまいも ★バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン	644	13.5	30.9	2.0			
12 火	ごはん ★牛乳 いわしの蒲焼き 野菜のごまあえ 味噌汁	★ぎゅうにゅう いわし みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま しろうりごま	しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ だいごん こまつな	600	15.9	26.0	2.7			
13 水	★鶏茶漬け ★牛乳 味噌サラダ UFOゼリー	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう まぐろかん みそ かんてん	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら しらたまだんご	ほししいたけ たくあん こねぎ もやし キャベツ にんじん コーン ぶどうジュース パインアップルかん	603	15.7	26.4	2.1			
14 木	麦ごはん ★牛乳 ジャンボシューマイ 青菜ともやしの中華おえ みぞれ汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま	たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース チンゲンサイ もやし にんじん だいごん こまつな	574	17.3	32.3	2.3			
15 金	わかめごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいごん	582	14.6	25.8	2.3			
18 月	ごはん ★牛乳 麻婆大根 パンサンスー ★みかん	★ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ ハム	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいごん こまつな きゅうり もやし ★みかん	603	15.3	30.9	2.7			
19 火	豚飯(トンファン) ★牛乳 春巻き キムチスープ	ふたにく かまぼこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ	こめ さとう しろごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ あぶら はるまきのかわ	ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし なら だいごん にんじん しめじ はくさい キムチ	620	17.1	34.0	2.7			
20 水	★鶏そぼろ丼 ★牛乳 白菜の和え物 味噌汁	とりひきにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ ごまあぶら じゃがいも	しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ	608	16.5	32.0	2.2			
21 木	★米粉パン ★ミルクコーヒー カレーポトフ ★焼きプリン	★コーヒーぎゅうにゅう ふたにく ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	★こめパン ちょうごうゆ じゃがいも さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	615	17.8	37.5	2.3			
22 金	麦ごはん ★牛乳 ★いなだのゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう いなだ みそ ふたにく	こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ ちょうごうゆ	しょうが ★ゆず こまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう だいごん ねぎ	631	17.2	28.2	2.6			

※ 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 ★アレルギー対応食材

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	604	16.3	31.6	2.4	319	82	2.3	208	0.27	0.45	15	5.3
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	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。