



「早寝 早起 朝ごはん」運動  
シンボルマーク

家庭数配布

令和6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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	月	練馬大根の練馬スパゲティ ★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 オリーブゆ さとう ちょうごうゆ	ねりまだいこん しめじ もやし だいこん (は) にんじん レモン たまねぎ	626	17.1	39.4	2.7			
3	火	麦ごはん ★牛乳 魚の彩り焼き もやし炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) ちょうごうゆ じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ もやし にんじん しょうが にんにく	610	16.9	36.0	2.7			
4	水	ごはん ★牛乳 ★トトロキヤベツの肉団子 ジャーマンポテト	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうミンチ だいず ★たまご とうにゅう ベーコン	こめ パンこ さとう じゃがいも ちょうごうゆ	たまねぎ トマトジュース キヤベツ にんじん にんにく パセリ	634	15.8	32.1	2.0			
5	木	豚飯 (トンファン) ★牛乳 春巻き キムチスープ	やきぶた かまぼこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ ちょうごうゆ 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 にら だいこん にんじん しめじ はくさい キムチ	599	17.2	32.2	3.3			
6	金	★黒砂糖パン ★ミルクコーヒー ★米粉のラザニア風グラタン 冬野菜のスープ ★りんご	★コーヒーぎゅうにゅう ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ ベーコン ひよこめ	★くろざとらパン ちょうごうゆ マカロニ こめ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト だいこん ほうれんそう ★りんご	659	15.8	32.0	2.8			
9	月	ごはん ★牛乳 ★お好みたまご焼き うまっコーリー 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご あおのり かつおぶし あつあげ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう しろすりごま	キャベツ ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ	563	18.1	31.2	2.3			
10	火	鶏ごぼうごはん ★牛乳 ★焼きししゃも 大根のおかか和え 和風肉団子スープ	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも かつおぶし ぶたひきにく みそ	こめ もちごめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい ごねぎ	583	18.7	34.3	2.9			
11	水	★ほうろパン ★牛乳 コールスローサラダ もち麦入りトマトスープ	★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	★ミルクパン ★バター さとう こむぎこ ちょうごうゆ じゃがいも もちむぎ	キャベツ コーン にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマトピューレ パセリ	652	13.0	40.6	2.4			
12	木	ごはん ★牛乳 鶏の照り焼き かぶとわかめの酢の物 かみなり汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう ちょうごうゆ こんにゃく じゃがいも	しょうが かぶ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	611	17.5	32.3	2.4			
13	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★牛乳 チンゲン菜の中華スープ ★みかん	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな えのきたけ チンゲンサイ ★みかん	571	16.5	28.4	2.7			
16	月	★ナン ★牛乳 ★チキンカレー きゅうりのピクルス ★フルーツヨーグルト	★ぎゅうにゅう とりもも ★ヨーグルト	★ナン ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり パインアップルかん ももかん みかんかん	635	14.2	36.3	2.9			
17	火	きびご飯 ★牛乳 ★がね (宮崎県) 切干大根の煮物 つぼん汁 (熊本県)	★ぎゅうにゅう とうふ ★ちりめんじゃこ ★たまご さつまあげ とりにく やきとうふ	こめ きび あぶら さつまいも こむぎこ さとう ちょうごうゆ さといも こんにゃく	ごぼう きりぼしだいこん にんじん さやいんげん れんこん だいこん ほししいたけ	617	14.3	27.7	2.2			
18	水	ゆかりごはん ★牛乳 豚肉と生揚げの野菜炒め じゃがいものみそ汁 ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ ★りんご	644	15.2	31.3	2.9			
19	木	ターメリックライス ★牛乳 ★チリコンカン ブロッコリーのサラダ ★ステックチーズ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★チーズ ハム	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	634	17.7	32.2	2.1			
20	金	麦ご飯 ★牛乳 ★鮭のゆずみそ焼き 野菜のごまあえ かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ねりごま しろすりごま しらたまこ こむぎこ ちょうごうゆ	しょうが ★ゆず ほうれんそう にんじん もやし かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	601	19.1	22.5	2.4			
23	月	いわしの蒲焼き丼 ★牛乳 白菜と小松菜の甘酢和え 根菜汁	いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま ちょうごうゆ さといも	しょうが はくさい にんじん こまつな ごぼう れんこん ねぎ	606	15.8	27.6	2.5			
24	火	★焼肉ガーリックライス ★牛乳 野菜のスープ 春日ぶりん	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう アガー	こめ ちょうごうゆ ★バター さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい ほうれんそう	634	15.1	34.4	2.4			

※ 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 ★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	616	16.3	32.4	2.6	340	89	2.2	221	0.29	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。