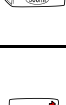


令和7年

冬至 12月献立表

石神井東小学校

| 実施日 |   | 献立名                                                     | 牛乳                                                                                  | 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                                                                                   | 1食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 1   | 月 | パインパン シェパーズパイ<br>イタリアンスープ(卵いり)                          |    | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>だいず ベーコン あつあげ<br>チーズ たまご           | パインパン じゃがいも バター<br>サラダあぶら さとう<br>さつまいも パンこ                                | にんにく セロリー たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマトピューレ<br>キャベツ かぶ こまつな                                  | 586           | 17.0         | 36.7      | 2.9       |
| 2   | 火 | 焼きぶた 焼豚ひじきチャーハン 四川豆腐<br>パンサンスー                          |    | やきぶた ひじき ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく ハム                      | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら<br>さとう ごまあぶら かたくりこ<br>はるさめ                             | しょうが にんにく にんじん<br>さやいんげん たけのこ あかピーマン<br>ねぎ ほししいたけ こまつな<br>たまねぎ きゅうり ほうれんそう                 | 580           | 17.3         | 26.8      | 2.4       |
| 3   | 水 | とり 鶏の照焼き丼 かぼちゃすいとん                                      |    | とりにく ぎゅうにゅう<br>ぶたにくみそ                               | せいはくまい おおむぎ さとう<br>こんにゃく かたくりこ しらたまこ<br>こむぎこ サラダあぶら                       | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ こまつな ねぎ かぼちゃ<br>キャベツ ごぼう だいこん しめじ                                   | 608           | 19.1         | 18.1      | 1.8       |
| 4   | 木 | むぎ 麦ご飯 白身魚のオニオンソース<br>パンネのケチャップソテー<br>たまねぎ 玉葱とレンズ豆のスープ  |    | ぎゅうにゅう たら<br>とりひきにく とりにく<br>あぶらあげ レンズまめ             | せいはくまい おおむぎ さとう<br>サラダあぶら マカロニ<br>じゃがいも                                   | しょうが たまねぎ にんにく<br>さやいんげん コーン トマトかん<br>キャベツ にんじん だいこん<br>こまつな                               | 583           | 19.0         | 25.2      | 2.1       |
| 5   | 金 | うめ 梅ちりご飯 冬野菜と厚揚げの炒め煮<br>さつまいもと大豆のかりんとう                  |    | ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ちくわ あつあげ<br>だいず              | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら<br>こんにゃく さといも さとう<br>さつまいも かたくりこ だいず<br>くろざとう          | かんそうかりかりうめ にんじん<br>だいこん はくさい たまねぎ<br>ごぼう ほししいたけ こまつな                                       | 657           | 15.3         | 27.8      | 3.3       |
| 6   | 土 | ハッシュドボーク<br>ほうれん草とコーンのバター炒め<br>フルーツポンチ                  |    | ぶたにく だいず なまクリーム<br>ぎゅうにゅう かんてん                      | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら<br>ざらめ バター こむぎこ<br>ジュース さとう                            | にんにく しょうが セロリー にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう<br>トマトピューレ キャベツ しめじ<br>コーン みかかんかん りんごかん<br>ももかん | 614           | 12.3         | 24.6      | 1.2       |
| 9   | 火 | ★1練馬スパゲッティ<br>インディアンポテト チーズケーキ                          |    | ツナ のり ぎゅうにゅう<br>とりひきにく クリームチーズ<br>なまクリーム たまご        | ハーフスパゲッティ サラダあぶら<br>さとう かたくりこ じゃがいも<br>こむぎこ グラニューとう                       | ねりまだいこん だいこん(は)<br>たまねぎ にんじん ほうれんそう<br>レモン                                                 | 673           | 15.2         | 43.1      | 2.6       |
| 10  | 水 | むぎ 麦ご飯 鯖のねぎみそ焼き<br>さつま芋の和風サラダ すずしろ汁                     |  | ぎゅうにゅう さわら みそ<br>まぐろ ぶたにく<br>あぶらあげ                  | せいはくまい おおむぎ しろごま<br>さとう さつまいも しろすり<br>ごま サラダあぶら ごまあぶら<br>じゃがいも こんにゃく      | ねぎ にんじん きゅうり<br>さやいんげん たまねぎ はくさい<br>だいこん こまつな しめじ                                          | 632           | 17.6         | 31.2      | 1.9       |
| 11  | 木 | カレーピラフのホワイトソースかけ<br>ラビゴットサラダ                            |  | とりひきにく とりにく えび<br>だいず なまクリーム チーズ<br>ぎゅうにゅう          | せいはくまい おおむぎ<br>サラダあぶら こむぎこ バター<br>じゃがいも ごまあぶら                             | たまねぎ にんじん ごぼう パセリ<br>コーン しょうが にんにく セロリー<br>しめじ ほうれんそう きゅうり<br>えだまめ ピーマン トマト                | 624           | 16.3         | 32.0      | 1.9       |
| 12  | 金 | こうや豆腐 高野豆腐のそぼろかけご飯<br>ゆず大根 呉汁                           |  | とりひきにく こうや豆腐<br>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ みそ     | せいはくまい おおむぎ<br>サラダあぶら<br>さとう じゃがいも                                        | しょうが にんにく ごぼう<br>にんじん ほうれんそう だいこん<br>きゅうり ゆず はくさい ねぎ<br>こまつな たまねぎ                          | 586           | 19.6         | 31.2      | 2.7       |
| 15  | 月 | むぎ 麦ご飯 じゃことおかかのふりかけ<br>炒り鶏 三色ごまあえ                       |  | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ<br>かつおぶし とりにく ちくわ<br>さつまあげ かまぼこ みそ   | せいはくまい おおむぎ しろごま<br>さとう サラダあぶら こんにゃく<br>じゃがいも しろすりごま                      | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ<br>たけのこ れんこん さやいんげん<br>ほししいたけ キャベツ きゅうり<br>こまつな                         | 590           | 18.8         | 19.8      | 2.2       |
| 16  | 火 | とりにく 鶏肉とごぼうの混ぜご飯 擬製豆腐<br>あさりのワントンスープ                    |  | とりひきにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう とうふ ひじき<br>たまご ぶたにく あさり      | せいはくまい もちごめ<br>サラダあぶら さとう かたくりこ<br>ウェーブワントン しろごま                          | しょうが にんにく ごぼう にんじん<br>しめじ さやいんげん ねぎ<br>ほししいたけ こまつな<br>キャベツ たまねぎ だいこん                       | 635           | 18.6         | 33.4      | 2.4       |
| 17  | 水 | しらす茶飯 ★2おでん<br>きゅうり 胡瓜とハムのピリ辛あえ                         |  | しらすぼし こんぶ ぎゅうにゅう<br>つみれ さつまあげ ちくわ<br>はんぺん がんもどき ハム  | せいはくまい おおむぎ じゃがいも<br>こんにゃく ちくわぶ さとう<br>ごまあぶら サラダあぶら                       | にんじん<br>だいこん(いっせいきゅうしょく)<br>キャベツ きゅうり こまつな                                                 | 579           | 17.7         | 20.7      | 3.4       |
| 18  | 木 | ルーローハン<br>かんとうろうしらたまご<br>広東風白玉卵スープ                      |  | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ だいず たまご                    | せいはくまい おおむぎ<br>サラダあぶら くろざとう<br>かたくりこ じゃがいも<br>しらたまだんご ごまあぶら               | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ<br>たけのこ にんじん チンゲンサイ<br>キャベツ だいこん もやし<br>こまつな                             | 596           | 18.7         | 25.2      | 1.8       |
| 19  | 金 | セルフフィッシュバーガー<br>ツナと豆のカラフルサラダ<br>★3オニオンスープ               |  | たら ぎゅうにゅう ひよこまめ<br>ツナ ウインナー あつあげ                    | はいがパン こむぎこ パンこ<br>だいずあぶら さつまいも<br>サラダあぶら さとう                              | にんじん きゅうり あかピーマン<br>えだまめ たまねぎ だいこん<br>しめじ こまつな パセリ                                         | 573           | 19.7         | 37.9      | 2.9       |
| 22  | 月 | ★4かぼちゃほうとう 五目きんぴら<br>りんご                                |  | ぶたにく あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう さつまあげ<br>だいず                | ほうとう サラダあぶら<br>こんにゃく さとう<br>しろごま ごまあぶら                                    | ごぼう だいこん にんじん しめじ<br>かぼちゃ たまねぎ ねぎ こまつな<br>れんこん さやいんげん りんご                                  | 575           | 16.2         | 27.7      | 2.0       |
| 23  | 火 | むぎ 麦ご飯 和風ミートローフ<br>とうもろこしのかきたま汁                         |  | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>ひじき たまご<br>とりにく あぶらあげ              | せいはくまい おおむぎ パンこ<br>さとう かたくりこ                                              | コーン キャベツ にんじん ねぎ<br>れんこん さやいんげん はくさい<br>たまねぎ だいこん<br>こまつな ほししいたけ                           | 587           | 17.8         | 31.4      | 2.1       |
| 24  | 水 | むぎ 麦ご飯<br>ししゃもの青のりマヨソース焼き<br>やさいのり 野菜の海苔あえ 芋煮           |  | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり<br>ヨーグルト あぶらあげ のり<br>ぶたにく ちくわ あつあげ | せいはくまい おおむぎ<br>マヨネーズ(エッグフリー)<br>しろごま さとう サラダあぶら<br>さといも こんにゃく             | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん こまつな はくさい<br>ごぼう まいたけ                                               | 603           | 16.6         | 33.1      | 2.3       |
| 25  | 木 | キラキラピラフ ノードルスープ<br>★5ローストチキン/クリスピーチキン<br>ピーチゼリー/グレープゼリー |  | ウインナー とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>あつあげ アガー                    | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら<br>こむぎこ かたくりこ さとう<br>コーンフレーク だいずあぶら<br>じゃがいも そうめん しろごま | にんにく たまねぎ コーン にんじん<br>ピーマン きピーマン しょうが<br>セロリー キャベツ こまつな<br>ぶどうジュース                         | 694           | 17.6         | 24.1      | 2.5       |

※ 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19回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 609             | 17.4         | 29.0      | 2.3          | 344           | 97             | 2.3       | 215              | 0.28           | 0.44           | 12            | 5.5         |

- ★1 練馬大根を使った、一斉給食です。子供達が大好きな練馬スパゲッティを作ります。
- ★2 練馬区でとれた青首大根を使用した一斉給食です。今年のだしをきかせたおでんに使用します。
- ★3 食育の日献立です。秋から冬が旬の玉葱をたくさん使用したスープを作ります。
- ★4 冬至の日献立です。んがつく野菜や、かぼちゃ、うどん(ん)を使って、今年最後の運氣を呼び込みます。
- ★5 2学期最後の給食は、セレクト給食です。子供達に主菜とデザートのとどちらかをそれぞれ選んでもらいます。