

# 12月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	ぎゅうにゅう いそごはん おでん やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう じゃこ なまあげ たきこみわかめ こんぶ ★ちくわ★さつまあげ★つみれ ★うずらのたまご がんも	こめ むぎ じゃがいも ちくわが さとう ★ごま あぶら じゃがいも	にんじん だいこん こまつな もやし	エネルギー 618kcal たんぱく質 28.8g 脂質 16.8g 食塩相当量 3.0g	かつおぶし
4	月	ぎゅうにゅう <b>ねりまだいこんのひ</b> ねりまだいこんスパゲティ サウビカンサラダ	ぎゅうにゅう ★ツナ のり だいず	スパゲティ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら ★ごまあぶら	だいこん にんじん きゃべつ	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.6g 食塩相当量 3.0g	×
5	火	ぎゅうにゅう どうふとひきにくのあんかけどん ごもくやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ★ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし いら はくさい ねぎ	エネルギー 621kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.4g	とりがら
6	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム みそ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ちゅうざらとう ★ごま ★ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし トマトピューレ ごぼう きゅうり れいとうグリーンピース ホールコーン	エネルギー 654kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.9g	とんこつ
7	木	ぎゅうにゅう じゃこゆかりごはん にくどうふ やさいとはるさめのねぎソースかけ	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こんにやく ふ さとう はるさめ ★ごま ★ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ しょうが	エネルギー 630kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.8g	かつおぶし
8	金	ぎゅうにゅう ガーリックトースト ふゆやさいのシチュー くだもの(かんきつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	パン マーガリン あぶら さつまいも バター こむぎこ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい ★かんきつ	エネルギー 618kcal たんぱく質 21.0g 脂質 27.2g 食塩相当量 1.4g	とりがら
11	月	ぎゅうにゅう ごはん さけのさいきょうやき ゆずだいこん むらくもじる	ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく とうふ ★たまご	こめ むぎ さとう くずこ かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	エネルギー 602kcal たんぱく質 32.9g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.9g	かつおぶし
12	火	ぎゅうにゅう チリビーンズライス やさいとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゃべつ ホールコーン	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.3g	とりがら
13	水	ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん ベーコンポテトボール	ぎゅうにゅう ぶたにく ★えび ★かまぼこ ベーコン あおのり	れいとううどん あぶら ★ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ねぎ	エネルギー 627kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.2g 食塩相当量 4.4g	とんこつ
14	木	ぎゅうにゅう ミルクパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ミルクパン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが ちんげんさい	エネルギー 663kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.8g	とりがら
15	金	ぎゅうにゅう ごはん ブロッコリーサラダ とうふとえびのケチャップに	ぎゅうにゅう とりにく ★えび みそ とうふ	こめ あぶら ★ごまあぶら さとう かたくりこ	ブロッコリー にんじん きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこみずに はくさい れいとうグリーンピース	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.6g	とりがら
18	月	ぎゅうにゅう のざわなチャーハン チーズポテト はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ★たまご とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう ★ごまあぶら じゃがいも バター	しょうが ねぎ のざわな にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン	エネルギー 614kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.0g	とりがら
19	火	ぎゅうにゅう こくとうパン ムサカ(ナスのミートグラタン) レヴィスア(ひよこまめのスープ) くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ひよこまめ	こくとうパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ なす トマトピューレ ホールトマト こまつな	エネルギー 654kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.0g 食塩相当量 3.1g	とりがら
20	水	ぎゅうにゅう ひじきごはん やきししゃも じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ★ししゃも ひじき	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう こまつな ねぎ	エネルギー 636kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.5g	かつおぶし
21	木	ぎゅうにゅう マーボーとうふどん わかめともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう くずこ かたくりこ ★ごまあぶら ★ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ いら もやし こまつな	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.1g	とんこつ
22	金	ぎゅうにゅう ろくこくごはん とりのからあげ わかめのすましじる とうじぜんざい	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あずき	こめ もちこめ むぎ あわ ★ごま きび れいとうしらたま かたくりこ さとう あぶら	しょうが にんじん ねぎ かぼちゃ	エネルギー 699kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.6g	かつおぶし
25	月	ぎゅうにゅう シーフードパエリア ABCスープ ジャムトルテ	ぎゅうにゅう ウインナー ★えび いか ★たまご とりにく	こめ むぎ オリーブオイル バター ABCマカロニ こむぎこ さとう イチゴジャム	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな	エネルギー 684kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.0g	とりがら

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	635	25.6	20.3	373	2.2	222	0.27	0.38	15	4.4	2.8
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



## 「早寝・早起き・朝ごはん」

「健康増進課主任 佐藤 伸太郎」

