

令和6年

12月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1744- kcal	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 月	麦ご飯 大根葉のふりかけ マーボ大根 わかめスープ	○	おかか 豚ひき肉 米みそ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	だいこん葉 にんじん にら	にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ だけのごしとルト	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉	ごま油 ひまわり油 てんめんじゃん (炒りごま含む)	637	15.8	35.2	4.5
3 火	冬野菜カレー もやしサラダ 果物(みかん)	○	豚肉肩	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ほうれんそう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ だいこん れんこん りんご 緑豆もやし ホールコーン缶 みかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 じゃがいも 車糖(上白糖)	ひまわり油	608	11.8	30.9	1.8
4 水	麦ご飯 さばのみそ煮 荳わかめの金平 きのこ汁	○	さば 油揚げ 豚肉肩 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 くきわかめ カットわかめ	にんじん だいこん葉	しょうが にんにく ごぼう だいこん だけのごしとルト ぶなしめじ えのきたけ エリンギ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 つきこんにゃく	ごま油	579	17.5	32.3	3.6
5 木	ガーリックペーコンライス ポークビーンズ コールスローサラダ	○	ベーコン 黄だいず 白いんげん豆 金時豆 豚肉もも	飲用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 パセリ(葉、生)	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 車糖(上白糖)	ひまわり油	575	13.6	28.0	2.3
6 金	ちゃんこうどん 練馬大根餅(キムチ) 大豆とじゃこの磯風味	○	鶏もも肉 油揚げ 板なしかまぼこ 黄だいず	飲用牛乳 しらす干し あおのり	にんじん ごまつな 万能ねぎ	切干しだいこん キャベツ 根深ねぎ だいこん はくさいキムチ	冷凍うどん 白玉粉 薄力粉 だん粉 車糖(三温糖)	ごま油 ひまわり油 大豆白絞油	577	16.9	31.8	2.1
9 月	ナン キーマカレー サイダーフルーツボンチ 白玉団子入り	○	豚ひき肉 黄だいず 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン トマトビュレ トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 もも缶	ナン 薄力粉 白玉粉 上新粉 炭酸飲料(サイダー)	オリーブ油	573	15.7	30.5	2.4
10 火	麦ご飯 鮭の西京みそ焼き あいませ 道産子汁	○	さけ 西京みそ 米みそ(淡色辛みそ) 焼き竹輪 生揚げ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ ホールコーン缶 はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) つきこんにゃく じゃがいも	有塩バター	555	19.9	24.0	2.7
11 水	ホイコーロー丼 即席漬け あしたばアリン	○	豚肉肩 米みそ(赤色辛みそ) 八丁味噌 XOじゃん (えびエキス含む)	飲用牛乳 カットわかめ パルシアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん あしたば(粉末)	にんにく キャベツ 根深ねぎ しょうが	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉	ひまわり油 ごま油	593	14.4	35.7	1.4
12 木	麦ご飯 鱧の甘酢あんかけ 韓国風肉じゃが すいとん汁	○	たら 青大豆 豚肉肩 油揚げ 黄だいず 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉 白玉粉 じゃがいも しらたき 車糖(三温糖) 薄力粉	大豆白絞油 ごま油 ひまわり油	608	18.6	24.1	2.0
13 金	小松菜じゃこチャーハン 棒餃子 ワンタンスープ アセロラゼリー	○	鶏卵 豚ひき肉 大豆ミート 鶏もも 粉ゼラチン	しらす干し 飲用牛乳 粉寒天 カットわかめ	ごまつな にら にんじん	にんにく しょうが だけのごしとルト キャベツ 根深ねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) ぎょうざの皮 パン粉 だん粉 薄力粉 ワンタン アセロラ入り飲料	ごま油 ひまわり油	607	16.6	28.6	2.8
16 月	麦ご飯 のりの佃煮 干草焼き 白菜と春菊のおかかあえ じゃが芋と油揚げの味噌汁	○	鶏むねひき肉 鶏卵 おかか 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 もみのり	にんじん ごまつな しゅんぎく	だけのごしとルト 干しいたけ はくさい たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) じゃがいも	ひまわり油	575	18.0	31.3	2.6
17 火	高野豆腐のそぼろご飯 ポリポリ大根 根菜汁	○	鶏肉ひき肉 凍り豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん ごまつな	根深ねぎ だいこん ゆず たまねぎ ごぼう れんこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 さといも	ひまわり油	562	16.4	26.1	2.5
18 水	麦ご飯 家常豆腐 芋けんぴ 南瓜のみそ汁	○	豚肉もも 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 黄だいず	飲用牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 水あめ さつまいも	ひまわり油 ごま油 大豆白絞油 炒りごま(白)	626	15.6	28.6	2.4
19 木	チャーシュー麺 かんころ餅 オレンジゼリー	○	豚肉肩ロース 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが 根深ねぎ にんにく きくらげ キャベツきくらげ パレンシアオレンジ ジュース	むし中華めん 車糖(二温糖) さつまいも 白玉粉 だん粉 車糖(上白糖)	ひまわり油 ごま油	698	14.4	29.0	3.5
20 金	麦ご飯 ぶりの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 みそけんちん汁	○	ぶり あずき 木綿豆腐 油揚げ 南瓜のいとこ煮 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	西洋かぼちゃ にんじん	ゆず ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 さといも	ひまわり油	572	18.3	30.8	2.8
23 月	パプリカライス いかのアップルマリネ マセドアンサラダ ジュリエンスープ	○	いか ベーコン	飲用牛乳	パセリ(乾) にんじん 青ピーマン	りんご たまねぎ レモン果汁 きゅうり キャベツ ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	大豆白絞油 ひまわり油	578	15.2	32.7	2.7
24 火	キャロットライス ハニーマスタードチキン ペンネマカロニサラダ パンコッタフレッシュ 莓ソースかけ生クリーム添え	○	鶏もも	飲用牛乳 パルシアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ いちご	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) はちみつ マカロニ 車糖(上白糖) コンスターチ	有塩バター オリーブ油 ひまわり油	686	12.8	40.7	1.6

- ※ 2日(月曜日)は、「練馬大根」を使った献立です。前日の『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫されたものを無償で頂きます。練馬区の伝統野菜です。
- ★ 2日(水曜日)の「マーボ大根」には、[てんめんじゃん]を使っています。炒りごまを含むため、主にエネルギーになる栄養素ではありませんが、アレルギー児童が在籍するためあえて表示しました。ご了承ください。
- ※ 11日(水曜日)は「ねり丸キャベツ」を使った献立です。練馬のブランドキャベツ『ねり丸キャベツ』を近郊の農家さんから無償で頂きます。
- ★ 11日(水曜日)の「ホイコーロー丼」には、[XOじゃん]を使っています。海老のエキスを含むため、主に体の組織を作る栄養素ではありませんが、アレルギー児童が在籍するためあえて表示しました。ご了承ください。
- ※ 19日(木曜日)は、「郷土食の日」です。今回は長崎県の郷土菓子『かんころ餅』を作ります。自然のほのかな甘さが美味しいお餅です。
- ※ 7日「大雪(たいせつ)」21日「冬至(とうじ)」です。寒さが厳しくなるこの時季、体が温まる献立や、根菜を多く使います。
- ※ 「サイダーフルーツボンチ白玉団子入り」「あしたばアリン」「チャーシュー麺」「パンコッタフレッシュ莓ソースかけ生クリーム添え」はリクエストがあり、12月の献立に入れました。

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	601	15.9	30.7	2.6	330	86	2.2	217	0.27	0.43	17	5.8

※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  
 ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギー算出方法が改訂されました。そのためエネルギー量が改訂前より低く算定されます。