

令和6年

12月献立表

上石神井小学校

| 実施日 | | 献立名 | 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人1日あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 3 | 火 | 練馬スパゲティ コールスローサラダ ももゼリー | まぐろのり 牛乳 アガー | マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 | 練馬大根 キャベツ にんじん コーン たまねぎ 桃ジュース | 609 | 16.0 | 33.5 | 2.2 |
| 4 | 水 | ご飯 イカの松笠焼き おひたし キムチ鍋 | 牛乳 いか 豚肉 みそ 豆腐 | 米 白ごま 砂糖 ごま油 | 生姜 ほうれん草 にんじん もやし にんにく ねぎ 白菜 キムチ(アル不使用) には | 571 | 22.2 | 26.2 | 3.2 |
| 5 | 木 | メープルトースト フルーツサラダ チリコンカン | 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 | 食パン メープルシロップ マーガリン 砂糖 米ぬか油 小麦粉 | キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 | 596 | 16.8 | 45.3 | 2.6 |
| 6 | 金 | 油麩丼 すずしろ汁 | 卵 牛乳 とり肉 | 米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根 しめじ 小松菜 | 571 | 15.3 | 27.7 | 2.3 |
| 9 | 月 | ごぼう入りドライカレー パジドレサラダ | 豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 | 米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトビュレ レーズン グリーンピース キャベツ もやし きゅうり | 602 | 14.6 | 28.4 | 2.2 |
| 10 | 火 | あんかけ焼きそば スパイシーポトビーンズ くだもの(みかん) | 豚肉 いか 牛乳 大豆 | 中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃが芋 | にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ みかん | 637 | 16.4 | 31.1 | 2.2 |
| 11 | 水 | 練馬キャベツのホイコーロー丼 にらたまスープ | 豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 | 生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ には | 591 | 16.6 | 32.9 | 2.6 |
| 12 | 木 | ご飯 ぶりのごま味噌焼き 荻わかめのきんぴら 芋のご汁 | 牛乳 はまち みそ 豚肉 わかめ とり肉 油揚げ | 米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋 | 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 | 606 | 18.9 | 33.3 | 3.0 |
| 13 | 金 | ひじきご飯 大根のそぼろ煮 白菜のゆずの香和え | とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 | にんじん 生姜 たまねぎ 大根 グリーンピース 白菜 ゆず | 574 | 17.1 | 32.5 | 2.7 |
| 16 | 月 | ぶどうパン クリームシチュー 大根のツナドレサラダ | 牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ | ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリーンピース 大根 きゅうり | 580 | 14.7 | 40.2 | 2.5 |
| 17 | 火 | ご飯 鯖の揚げ漬け 磯の香和え なめこの味噌汁 | 牛乳 さばのり 豆腐 油揚げ みそ | 米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま | 生姜 もやし 小松菜 キャベツ 大根 なめこ ねぎ | 633 | 17.5 | 36.3 | 2.2 |
| 18 | 水 | 家常豆腐丼 切干大根のナムル くだもの(はれひめ) | 豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま | 生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 はれひめ | 633 | 16.3 | 32.4 | 2.2 |
| 19 | 木 | 妻ご飯 昆布とじゃこの佃煮 肉じゃが 野菜のごま和え | 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 豚肉 | 米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 白すりごま | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン | 553 | 14.8 | 22.5 | 1.8 |
| 20 | 金 | ゆかりご飯 さわらのゆず味噌焼き かぼちゃすいとん | 牛乳 さわら みそ とり肉 油揚げ | 米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 | 生姜 ゆず 大根 にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ かぼちゃ ねぎ 小松菜 | 575 | 18.4 | 23.9 | 2.6 |
| 23 | 月 | 鶏ごぼうご飯 ししゃものびりから焼き のっぺい汁 くだもの(紅まどんな) | とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 | ごぼう にんじん 生姜 にんにく 大根 小松菜 ねぎ オレンジ | 588 | 18.2 | 31.4 | 2.9 |
| 24 | 火 | ご飯 ひじき入り卵焼き おかか和え かぶの和風汁 | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 かつお節 とり肉 | 米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 | たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 かぶ えのきたけ しめじ かぶ(葉) ねぎ | 562 | 17.4 | 28.3 | 2.1 |
| 25 | 水 | コーンピラフ フライドチキン スタースープ ぶどうゼリー | 牛乳 とり肉 ベーコン 寒天 | 米 大麦 米ぬか油 バター 油 片栗粉 上新粉 米粉マカロニ 砂糖 | にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース セロリー キャベツ ぶどうジュース | 631 | 14.6 | 34.5 | 3.2 |

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学年)

| 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 | 595 | 16.8 | 31.9 | 2.5 | 339 | 92 | 2.2 | 236 | 0.29 | 0.47 | 19 | 6.1 |

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

