

令和6年

12月献立表

大泉東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)		
2月	練馬スパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ オレンジケーキ <small>◇練馬大根使用日◇</small>	まぐる缶のり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 大根(地場) キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ レモン にんじん オレンジジュース	654	14.8			
3日	ごはん 牛乳 チーズスタックルピ チヨレギサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 チーズのり 豚肉 わかめ	米 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ たら 生姜 にんにく きゅうり もやし りんご ねぎ	584	17.9			
4日	きのこごはん 牛乳 五目卵焼き ひじきの煮物 じゃが芋と人参のみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 ひじき 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ みつば 枝豆 大根 小松菜	576	18.5			
5日	ピザトースト 牛乳 かぼちゃとマカロニのスープ ラフランス	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉	無塩パン 米油 マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ かぼちゃ にんじん キャベツ 洋なし	522	16.7			
6日	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら 吉野汁	牛乳 さば みそ 竹輪 とり肉 油揚げ	米 もち麦 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉	ねぎ ごぼう にんじん れんこん 大根 干しいたけ	597	18.1			
9日	冬野菜カレーライス 牛乳 キャベツと水菜のサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 もち麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ きゅうり 水菜 コーン	573	14.5			
10日	梅ちりご飯 牛乳 おでん 和風サラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ つみれ うずら卵	米 もち麦 こんにゃく ちくわぶ 砂糖 白ごま 米油	カリカリ梅刻み 大根 キャベツ にんじん きゅうり	515	16.7			
11日	練馬産キャベツの回鍋肉丼 牛乳 広東スープ <small>◇練馬産キャベツ使用日◇</small>	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 もち麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 白菜 小松菜	562	16.2			
12日	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 かぶとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 もち麦 米油 しらたき 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 春菊 かぶ	577	17.7			
13日	チキンライス 牛乳 魚のオニオンソースがけ いんげん豆と野菜のスープ	とり肉 牛乳 ホキ 豚肉 いんげん豆	米 もち麦 米油 砂糖 バター	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 にんにく キャベツ 小松菜	541	21.0			
16日	たくあんごはん 牛乳 イカの香味焼き はりはり漬け だんご汁	牛乳 いか 刻み昆布 豚肉 油揚げ	米 ごま油 白ごま 砂糖 白玉団子 米油	たくあん 生姜 にんにく ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり 大根 干しいたけ 小松菜	536	19.3			
17日	鶏ごぼうごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ ほうれん草のおひたし	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 厚揚げ	米 もち麦 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん ほうれん草 えのきたけ	618	16.9			
18日	ピースコーンピラフ 牛乳 ベンネソデー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ウインナー	米 もち麦 米油 砂糖 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく トマト缶 パセリ粉 セロリー にんじん キャベツ 小松菜	567	14.2			
19日	ごはん 牛乳 麻婆大根 じゃがいものハニーサラダ つぶつぶみかんゼリー <small>◇小中連携献立◇</small>	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 寒天	米 もち麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 大根 大根(葉) たら キャベツ コーン きゅうり みかんジュース みかん缶	650	13.0			
20日	ひじきごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん	鶏むね ひじき 油揚げ 牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 米油 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 にんじん ゆず かぼちゃ ごぼう 大根 小松菜	573	20.6			
23日	セルフフィッシュバーガー 牛乳 白菜のクリームシチュー	たら 牛乳 とり肉	無塩パン 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 バター	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 グリンピース	616	19.4			
24日	カラフルピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ いちご	ベーコン ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆	米 もち麦 米油 マーマレード じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく セロリー キャベツ トマト缶 いちご	612	16.1			

※ 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

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	581	17.1	30.7	2.3	334	88	2.1	235	0.26	0.44	15	5.4
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇11月に使用した食材の主な産地◇

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 米：青森県     | 大根：千葉県    | 長ねぎ：青森県  |
| 豚肉：群馬県    | 白菜：長野県    | 玉葱：北海道   |
| 鶏肉：岩手県    | 小松菜：埼玉県   | 里芋：愛媛県   |
| にんじん：北海道  | チンゲン菜：茨城県 | もやし：栃木県  |
| じゃがいも：北海道 | キャベツ：練馬区  | にんにく：青森県 |