

令和元年

12月 献立表

大泉学園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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		体の調子を整える		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	火	○ ★練馬大根スバゲティ ★さつまいもと大豆のサラダ 練馬大根 一斉給食	ツナ 刻みのり ★飲用牛乳 ★黄だいず		★スバゲティ あぶら さとう さつまいも		練馬だいこん レモン果汁 にんじん きゅうり		603	15.4
4	水	○ わかめごはん 韓国風肉じゃが ハンサンスー	わかめ ★飲用牛乳 豚肉		米 米粒麦 ごま あぶら さとう じゃがいも こんにやく はるさめ		にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 緑豆もやし		605	14.0
5	木	○ チキンライス ★クラムチャウダー コールスローサラダ	鶏肉 ★飲用牛乳 ベーコン あさり ★調理用牛乳 ★チーズ		米 米粒麦 あぶら じゃがいも ★バター ★薄力粉 さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー とうもろこし パセリ キャベツ		680	13.0
6	金	○ ★あぶ玉丼 切干大根とひじきのサラダ りんご	鶏肉 ★油揚げ 焼き竹輪 ★鶏卵 ★飲用牛乳 ひじき		米 米粒麦 さとう じゃがいもでん粉 ごま あぶら		にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース 切干しだいこん りんご キャベツ ほうれんそう しょうが		618	15.7
9	月	○ チリピーズライス バリバリポテトのサラダ	豚肉 鶏肉 金時豆 ★飲用牛乳		米 米粒麦 あぶら じゃがいもでん粉 揚げ油 じゃがいも はちみつ		にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ		620	13.7
10	火	○ 麦ごはん サバの文化干し キャベツの香り漬け ★卵入りわかめスープ	★飲用牛乳 さば文化干し ★木綿豆腐 わかめ ★鶏卵		米 米粒麦 ごま あぶら じゃがいもでん粉		キャベツ にんじん きゅうり しょうが にんにく たけのこ ねぎ		636	16.0
11	水	○ ★パンパン ★豆乳のクリームシチュー ツナマスタードサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ★豆乳 ★生クリーム ツナ		★パンパン あぶら じゃがいも ★バター ★薄力粉 さとう		にんにく たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー レモン果汁		590	13.4
12	木	○ ごまごはん ★酔鶏 ★じゃこ入り中華サラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ★ちりめんじゃこ		米 米粒麦 さとう あぶら ごま じゃがいもでん粉 揚げ油 いちごジャム		しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし こまつな		672	13.2
13	金	○ ★高野豆腐のそぼろ丼 キャベツとわかめの酢味噌和え 花みかん	鶏肉 ★凍り豆腐 みそ ★飲用牛乳 わかめ		米 米粒麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉		しょうが にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ みかん		624	15.8
16	月	○ ★鮭ごはん ひじきのピリッとサラダ ★もっちもちすいとん汁	さけ ★鶏卵 ひじき ★飲用牛乳 ツナ 豚肉 ★油揚げ		米 米粒麦 あぶら ★薄力粉 さとう さつまいも		ぶなしめじ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい ねぎ		641	16.2
17	火	○ 麦ごはん ★春巻き 三色ナムル ★中華風コーンスープ	★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵		米 米粒麦 はるさめ ごま じゃがいもでん粉 あぶら ★春巻きの皮 ★薄力粉		にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ 緑豆もやし ほうれんそう とうもろこし		615	12.5
18	水	○ ★ナスとトマトのスバゲティ バジルドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳		★スバゲティ あぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん きゅうり トマト ★なす キャベツ 緑豆もやし		593	14.2
19	木	東京牛乳 ★冬野菜のカレー ★カリカリ油揚げのサラダ 食育の日	豚肉 ★東京牛乳 ★油揚げ		米 米粒麦 あぶら じゃがいも ★バター ★薄力粉 さとう		にんにく しょうが にんじん だいこん トマト りんご たまねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ		671	12.8
20	金	○ キムタクごはん かぼちゃのそぼろ煮 もやしのごま炒め はちみつしょうがゼリー 冬至メニュー給食	豚肉 ★飲用牛乳 鶏肉 アガー		米 米粒麦 あぶら ごま さとう はちみつ じゃがいもでん粉		しょうが にんじん たくあん漬 はくさいキムチ かぼちゃ たまねぎ グリーンピース にんにく 青ピーマン 緑豆もやし ゆず果汁		640	14.4
23	月	○ ★家常豆腐丼 華風野菜	豚肉 みそ ★生揚げ ★飲用牛乳		米 米粒麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉		しょうが しいたけ にんじん にんにく キャベツ ねぎ きゅうり だいこん たけのこ		586	15.6
24	火	○ ゆかりごはん ★豆腐のカレー煮 甘味噌キャベツ	★飲用牛乳 鶏肉 ★えび ★豆腐 みそ		米 米粒麦 ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉		たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな キャベツ 緑豆もやし		634	16.2
25	水	○ ガーリックライス ★タンドリーチキン 野菜ときのこのスープ ★豆乳カフェオレゼリー クリスマス給食	ベーコン ★飲用牛乳 鶏肉 ★ヨーグルト 豚肉 アガー ★豆乳 ★生クリーム		米 米粒麦 さとう マーガリン(乳不使用) あぶら		にんにく たまねぎ 赤ピーマン パセリ しょうが トマト セロリー ぶなしめじ にんじん キャベツ えのきたけ		646	15.6

※ 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。

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	628	15	30	2.4	323	91	2.1	264	0.33	0.49	32	4.4
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	20	5以上