

令和3年



# 12月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		家庭で補ってほしい食品
				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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)					
1	水		ごはん 牛乳 じゃごふりかけ がめ煮 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく さつまあげ あつあげ	ごめ さとう しろごま ごめあぶら こんにやく じゃがいも ごめあぶら	しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	584	18.2	30.1	2.0		種実			
2	木		ビビンバ 牛乳 もやし中華スープ ピーチゼリー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とうふ かんてん	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごめあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし ごまつな きくらげ ねぎ ももジューズ	574	15.1	33.1	1.9		魚介			
3	金		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごま和え すずしろ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ごめ さとう しろすりごま でんぶん	しょうが はくさい にんじん ごまつな ごぼう だいこん しめじ	555	18.4	31.6	3.0		果物			
6	月		練馬スパゲティ 牛乳 練馬大根の献立 根菜のパペロンチーノ炒め 黒みつきなこもち	まぐる ぎゅうにゅう ペーコン きなこ	スパゲティ オリーブ油 さとう しらたまだんご くらざとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン ごまつな	631	16.4	32.7	2.5		緑黄色野菜			
7	火		ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 大根のおかか和え 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう ごもちししゃも かつおぶし とりひきにく みそ	ごめ しろごま さとう でんぶん	だいこん もやし にんじん ごまつな しょうが ねぎ たまねぎ	523	22.3	29.1	2.4		芋			
8	水		ごはん 牛乳 あい挽きハンバーグ 青のりポテト 白菜の洋風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく とうふ とうにゅう あおのり とりにく	ごめ ごめあぶら パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん はくさい ごまつな	654	16.2	37.4	2.3		魚介			
9	木		ガーリックフランス 牛乳 冬野菜のクリームシチュー コールスローサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく	ソフトフランスパン マーガリン ごめあぶら さつまいも バター ごむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ (は) かぶ ブロッコリー キャベツ コーン いちご	633	13.3	47.1	2.5		卵			
10	金		ソースカツ丼 牛乳 かつおの塩昆布和え こしね汁 みかん 群馬県の郷土料理	とりにく ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごめ ごむぎこ パンこ あぶら さとう ごめあぶら こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ ごまつな ねぎ みかん	660	17.0	32.0	2.6		豆製品			
13	月		さんまのひつまぶし 牛乳 野菜の梅かつお和え 貝だくさん味噌汁 りんご	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ごめ でんぶん ごむぎこ あぶら さとう ごめあぶら	しょうが ごねぎ だいこん にんじん きゅうり ねりうめ たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ ごまつな りんご	620	15.9	33.4	2.3		海藻			
14	火		ごはん 牛乳 ゼリーフライ もやしと小松菜の生姜炒め 塩豚汁	ぎゅうにゅう おから ぶたにく とうふ	ごめ じゃがいも ごめあぶら ごむぎこ パンこ あぶら こんにやく さといも	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし ごまつな ごぼう だいこん	588	12.9	37.3	2.1		乳製品			
15	水		ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜のポン酢和え 打ち豆汁	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご あぶらあげ だいがり みそ	ごめ ごめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごまつな もやし ゆず すだち ごぼう だいこん ねぎ	554	19.4	32.2	2.3		果物			
16	木		米粉パン 牛乳 ポテトミートグラタン ジュリエヌスープ はれひめ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	ごめこパン じゃがいも ごめあぶら ごむぎこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ セロリー ほうれんそう はれひめ	571	20.5	38.3	2.8		豆製品			
17	金		ごはん 牛乳 沖さわらの照り焼き 白菜のピリ辛漬け どさんこ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	ごめ さとう でんぶん ごめあぶら ごめあぶら じゃがいも バター	はくさい にんじん きゅうり しょうが にんにく だいこん たまねぎ コーン	560	20.5	29.7	2.5		きのこ			
20	月		わかめごはん 牛乳 肉じゃが 野菜の甘みそ和え みかん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごめ ごめあぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ごまつな みかん	585	13.9	24.0	2.0		種実			
21	火		ごはん 牛乳 酢鶏 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごめ でんぶん あぶら ごめあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ コーン ねぎ ごまつな	618	16.4	31.7	2.3		魚介			
22	水		ごはん 牛乳 ぶりのゆずみそ焼き 冬至の献立 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく あぶらあげ	ごめ さとう しらたまこ ごむぎこ	しょうが ゆず もやし ごまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ しめじ だいこん はくさい ねぎ	576	19.0	30.3	2.4		乳製品			
23	木		チョコチップパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく	チョコチップパン でんぶん ごむぎこ あぶら さとう ごめあぶら マカロニ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ごまつな	670	15.5	39.6	2.8		海藻			
24	金		シーフードカレーライス 牛乳 野菜とコーンのソテー フルーツポンチ	えびいか とりにく ぎゅうにゅう ペーコン かんてん	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ごむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン ももかん みかんかん パインアップルかん	695	12.8	30.9	2.3		豆製品			

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	603	16.7	33.5	2.4	329	86	2.1	220	0.26	0.45	16	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18回

食品成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版ではエネルギーの算出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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。(記載されている栄養価は中学年です。)