令和5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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	家庭で補って ほしい食品
1	金	ご飯 牛乳 ますの塩こうじ味噌焼き おみ漬け いも煮（山形）	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく	こめ さとう こんにゃく さといも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	592	19.9	31.5	2.0	果物
4	月	マーボー大根丼 牛乳 練馬大根とわかめのスープ フルーツヨーグルト	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら ねりまだいこん ももかん みかんかん パインアップルかん	610	14.3	27.1	2.6	卵
5	火	こんぶご飯 牛乳 具入り入り卵焼き じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	580	18.1	32.6	2.8	魚介類
6	水	ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 野菜のごま和え 塩豚汁	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） すりごま ごま さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも	コーン こまつな もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	590	18.3	35.8	2.5	海藻
7	木	ごま豆乳坦々つけ麺 牛乳 大学芋	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら すりごま しろごま さつまいも あぶら さとう みずあめ くろごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし こまつな	656	13.6	28.3	2.5	きのこ
8	金	ご飯 牛乳 油淋鶏 もやしの高菜炒め サンラータンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン ねぎ たかなづけ にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ こまつな	600	17.1	35.6	2.6	牛乳 乳製品
11	月	大豆入りドライカレー 牛乳 カラフルソテー パインとさつまいものパイ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ さつまいも さとう あぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン キャベツ トマトピューレ こまつな コーン あかピーマン パインアップルかん	648	15.2	28.2	2.5	魚介類
12	火	ご飯 牛乳 ゼリーフライ(埼玉) キャベツのおかか炒め 呉汁	ぎゅうにゅう おから かつおぶし だいず とうふ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら こむぎこ パンこ あぶら さといも こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ	579	13.8	31.9	2.2	卵
13	水	チーズケーキ風トースト 牛乳 冬野菜のポトフ コーンポテト	クリームチーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	しょくパン マーガリン さとう こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	レモン にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー かぶ コーン	586	14.9	47.9	2.6	海藻
14	木	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ アップルゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし にら キムチ ほししいたけ だいこん りんごジュース	593	16.5	29.7	2.6	小魚
15	金	ご飯 牛乳 イカのかりんと揚げ 五目豆 かきたま汁	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく ちくわ とうふ たまご	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	603	20.1	31.2	2.0	緑黄色野菜
18	月	中華丼 牛乳 打ち豆サラダ（福井） いもあべかわ	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう うちまめ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも しらたまこ くろざとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな ほししいたけ だいこん	642	13.8	21.2	2.1	種実類
19	火	シシジューシー（沖縄） 牛乳 人参シリシリ イナムドゥチ(沖縄風豚汁)	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう つな かまぼこ とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	588	16.3	40.3	2.5	牛乳 乳製品
20	水	ご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬 野菜のごま炒め 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう わかさぎ ちくわ あつあげ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん	582	15.5	32.0	2.6	緑黄色野菜
21	木	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのソテー	ベーコン さけ ぎゅうにゅう クリーム パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら マーガリン こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう セロリー キャベツ コーン	598	18.2	38.8	2.1	豆類
22	金	ご飯 牛乳 さばのゆずみそ焼き 野菜の磯和え かぼちゃすいとん 冬至メニュー	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく あぶらあげ	こめ さとう しらたまこ こむぎこ	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん かぼちゃ だいこん しめじ はくさい ねぎ	593	17.9	29.7	2.8	芋
25	月	ココアパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ココアパン でんぷん こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー トマトかん パセリ	641	15.7	38.9	2.9	小魚

※ 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	605	16.4	32.9	2.5	332	91	2.2	231	0.27	0.45	14	5.7

今年の冬至は12月22日です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。