

令和4年

12月献立表

泉新小学校

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		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	麻婆大根丼 飲用牛乳 広東スープ ピーチゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 豚肉 寒天		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油 じゃが芋		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 にら 白菜 チンゲンサイ 桃ジュース 桃缶		623	13.8	25.9	2.6
2 金	ごはん 飲用牛乳 魚の香味焼き じゃこと野菜のおひたし 地場産白菜の味噌汁	牛乳 めだい ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ 豆腐 大豆 みそ		米 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋		生姜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 白菜		567	20.8	28.6	2.5
5 月	練馬スパゲティ 飲用牛乳 カリカリ油揚げサラダ くだもの(りんご)	まぐろ缶 牛乳 油揚げ		オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ごま油		大根 しめじ にんじん キャベツ 小松菜 りんご		603	17.2	37.5	2.4
6 火	麦ごはん 飲用牛乳 カレー肉じゃが 切干大根サラダ	牛乳 豚肉		米 押麦 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白ごま ごま油		生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 切干大根 キャベツ きゅうり		574	15.3	23.8	2.2
7 水	パインパン 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン いんげん豆		パインパン なたね油 じゃが芋 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 白菜 パセリ		559	19.0	39.6	2.8
8 木	ごはん 飲用牛乳 魚の梅マヨネーズ焼き 野菜の土佐酢和え 田舎汁	牛乳 シルバー かつお節 厚揚げ 大豆 みそ		米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 なたね油 砂糖 じゃが芋		練り梅 もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜		626	17.5	34.4	2.3
9 金	チリビーンズライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの(紅まどんな)	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳		米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン オレンジ		638	15.2	28.1	2.6
12 月	地場産にんじんごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け いものこ汁	牛乳 ししゃも 豆腐		米 麦 白ごま 油 片栗粉 砂糖 里芋		にんじん ねぎ えのきたけ ほうれん草		575	15.5	31.5	3.3
13 火	鶏おこわ 飲用牛乳 おでん 果物(みかん)	とり肉 油揚げ 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ つみれ がんもどき うずら卵		米 もち米 なたね油 砂糖 こんにゃく ちくわぶ		ごぼう にんじん 大根 みかん		641	17.2	30.9	2.9
14 水	豚肉のコチュジャン丼 飲用牛乳 ニラ玉スープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 白ごま		にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ ねぎ にら		582	17.9	31.5	2.0
15 木	千草うどん 飲用牛乳 いももち	とり肉 わかめ 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳		うどん 米油 白ごま じゃが芋 片栗粉 なたね油 砂糖		たけのこ にんじん 白菜 ねぎ		571	14.6	30.4	2.3
16 金	カレーライス 飲用牛乳 ごぼうチップサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳		米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 油 砂糖 白ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり もやし		670	12.1	35.1	2.2
19 月	かてめし 飲用牛乳 肉豆腐 キャベツの香りづけ	高野豆腐 油揚げ 刻み昆布 牛乳 牛肉 豆腐		米 麦 なたね油 砂糖 こんにゃく 焼きふ ごま油 白ごま		にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ ねぎ さやいんげん キャベツ レモン		663	15.5	39.5	2.7
20 火	いちごジャムトースト 飲用牛乳 鮭のチャウダー グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 大豆 生クリーム チーズ		国内産小麦粉パン いちごジャム マーガリン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 小松菜		596	15.9	44.1	2.5
21 水	ごはん 飲用牛乳 さわらのゆず味噌焼き おひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ		米 砂糖		生姜 ゆず にんじん もやし えのきたけ ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ		554	18.7	25.5	2.2
22 木	ガーリックライス 飲用牛乳 フライドチキン ベジマカロニスープ くだもの(いちご)	ベーコン 牛乳 とり肉		米 麦 なたね油 上新粉 片栗粉 油 じゃが芋 マカロニ		にんにく にんじん たまねぎ いちご		631	15.0	34.9	2.2
								中学年値			

※ 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16回

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

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。



「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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 (中学年)	605	16.3	32.7	2.5	346	95	2.3	219	0.27	0.44	17	6.9