

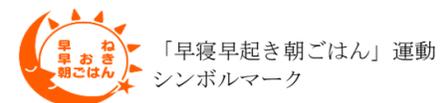
令和5年

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 金	麻婆大根丼 飲用牛乳 春雨スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 にら キャベツ たけのこ もやし	582	15.5	27.7	2.5			
4 月	練馬スパゲティ 飲用牛乳 ブロッコリー入りサラダ ベイクドチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム 卵	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 なたね油 小麦粉	大根 しめじ ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ レモン	673	16.5	41.9	2.5			
5 火	ご飯 飲用牛乳 魚のにんにく味噌焼き からし和え かきたま汁	牛乳 むつみそ とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく ねぎ 小松菜 白菜 にんじん たまねぎ	586	18.5	32.1	2.3			
6 水	豆腐の中華煮丼 飲用牛乳 三色ナムル くだもの(りんご)	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 りんご	577	16.7	29.0	2.2			
7 木	コーンピラフ 飲用牛乳 白身魚のトマトチーズ焼き 米粉のクリームスープ	ウインナー 牛乳 メルルーサ チーズ 鶏むね ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 じゃが芋 米粉 バター	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく マッシュルーム トマト缶 ピーマン 白菜 かぶ かぶ(葉)	637	19.6	30.2	2.9			
8 金	かおりの飯 飲用牛乳 ちゃんこ煮 大豆とじゃこの揚げがらめ	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 白ごま 片栗粉 揚げ油 砂糖	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 白菜 しめじ 大根 小松菜	593	18.3	31.7	2.1			
11 月	冬野菜のカレー 飲用牛乳 わかめサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 大根 トマト缶 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	617	12.0	31.1	2.4			
12 火	ご飯 飲用牛乳 れんこん入りミートローフ 白菜のあえ物 なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 パン粉 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	たまねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん なめこ 大根 ほうれん草	607	17.2	30.2	2.4			
13 水	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 うずら卵	米 もち米 なたね油 砂糖 こんにやく ちくわぶ	ごぼう にんじん さやいんげん 大根 みかん	622	17.0	28.8	2.8			
14 木	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン にら ねぎ	587	18.4	33.0	2.5			
15 金	ご飯 飲用牛乳 地場産人参のふりかけ ししゃもの利休焼き 塩肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 豚肉	米 麦 白ごま 砂糖 黒ごま なたね油 こんにやく じゃが芋	にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん	615	19.4	26.9	2.2			
18 月	ご飯 飲用牛乳 モウカサメの東煮 野菜のごま和え 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 さめ 豚肉 みそ 豆乳	米 揚げ油 片栗粉 上新粉 砂糖 白ごま こんにやく じゃが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	596	18.5	24.2	2.4			
19 火	ガバオライス 飲用牛乳 ヤムウンセン トムヤムクン風スープ	鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 豆腐 えび	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン バジル きゅうり キャベツ たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ 生姜	595	17.5	28.6	2.9			
20 水	きな粉ビスキュイトースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー グリーンサラダ	卵 きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	食パン バター グラニュー糖 小麦粉 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 水菜	638	14.6	39.5	2.3			
21 木	ご飯 飲用牛乳 さばのゆず味噌焼き おひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 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 小松菜	576	18.0	29.5	2.2			
22 金	カラフルピラフ 飲用牛乳 フライドチキン ベジマカロニスープ おかしな目玉焼き	ウインナー 牛乳 とり肉 ベーコン 寒天	米 麦 なたね油 上新粉 片栗粉 揚げ油 じゃが芋 マカロニ カルピス 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 桃缶	697	13.9	32.5	2.8			

※ 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16回 中学年値
 今月の産地:米(宮城県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、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。

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)	612	16.9	31.2	2.5	349	98	2.5	218	0.27	0.44	16	6.7