

令和6年

12月献立表

泉新小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				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)
2	月		チャーハン 飲用牛乳 手づくり春巻き トックスープ	豚肉 焼き豚 なんと 牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 なたね油 ごま油 春雨 片栗粉 揚げ油 春巻きの皮 トック	にんじん ねぎ グリンピース 干しいたけ たけのこ にら にんにく たまねぎ 大根 小松菜	583	16.1	32.6	2.6
3	火		練馬スパゲティ 飲用牛乳 ブロッコリー入りサラダ くだもの(みかん)	まぐろ缶 のり 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 なたね油	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 みかん	584	17.2	34.1	2.4
4	水		ご飯 飲用牛乳 ごま昆布 肉豆腐 野菜の甘みそ和え	牛乳 刻み昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 なたね油 こんにゃく 焼きふ	干しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	596	16.8	29.6	2.4
5	木		冬野菜のカレー 飲用牛乳 わかめサラダ くだもの(いちご)	豚肉 生クリーム 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 いちご	635	11.9	31.0	2.4
6	金		ご飯 飲用牛乳 赤魚のにんにく味噌焼き 糸寒天のゴマ酢和え 明日葉入りすまし汁	牛乳 赤魚 みそ 寒天 油揚げ とり肉 竹輪	米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉 あしたぼうどん	にんにく ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし しめじ ほうれん草	568	19.1	26.1	2.4
9	月		ご飯 飲用牛乳 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 こんにゃく じゃが芋	にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん	612	19.1	26.9	2.1
10	火		もやし中華丼 飲用牛乳 五目スープ ぐりとぐらのカステラ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 はちみつ バター	にんにく もやし ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ 生姜 にんじん キャベツ にら	638	15.9	25.4	2.4
11	水		ご飯 飲用牛乳 練馬区産キャベツ入りミートローフ 白菜のごま風味和え 練馬区産キャベツと生揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	キャベツ たまねぎ 白菜 にんじん 小松菜 えのきたけ	616	16.6	34.5	2.6
12	木		ハニートースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー 練馬サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ハム	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 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 大根 小松菜	588	14.4	37.0	2.4
13	金		麻婆大根丼 飲用牛乳 貝だくさん卵スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 にら	598	17.3	30.1	2.4
16	月		コーンピラフ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き 冬野菜のクリームスープ	とり肉 牛乳 たら チーズ 鶏むね ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 マヨネーズ パン粉 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 パセリ にんにく 白菜 かぶ かぶ(葉)	607	19.3	31.1	2.4
17	火		かおりご飯 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	588	17.7	31.8	2.2
18	水		カレー南蛮 飲用牛乳 ポテトのチーズ焼き	豚肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	うどん なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ パセリ粉	600	18.9	32.9	2.7
19	木		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 春雨 白ごま ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン バジル きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ 生姜	606	17.2	29.1	2.8
20	金		ご飯 飲用牛乳 さばのゆず味噌焼き 野菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば みそ かつお節 油揚げ	米 砂糖	生姜 ゆず ほうれん草 キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ 小松菜	585	18.1	29.4	2.3
23	月		鶏おこわ 飲用牛乳 五目卵焼き 豆腐のすまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 豆腐 わかめ	米 もち米 なたね油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ	604	18.1	34.4	2.6
24	火		カラフルピラフ ミルクコーヒー フライドチキン ベジマカロニスープ オーロラゼリー	ウインナー ミルクコーヒー とり肉 ベーコン 寒天	米 麦 なたね油 バター 上新粉 片栗粉 揚げ油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 カルピス	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ粉 クランベリージュース	709	13.1	31.4	2.4

※ 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 中学年値

今月の産地:米(秋田県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、福島県、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。



「早寝早起き朝ごはん」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)	607	16.8	31.0	2.4	345	91	2.2	217	0.29	0.42	16	6.2