

2024年

12月 献立表

明正小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
2月	牛乳 カレーうどん ポテトとじゃこのサラダ ちくわの磯辺あげ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, じゃこ, ちくわ, あ おのり	でん粉, 冷凍うどん, じゃがいも, ご ま油, さとう, ご ま, 小麦粉, 油	たまねぎ, にんにく, 白菜, ね ぎ, こまつな, えだまめ	620 kcal 28.1 g	3日(火) 「トック入り中華スー プ」 トックは、韓国のおも ちです。日本のもちと 違って、伸びません。
3火	牛乳 わかめごはん サワラの香味焼き 春雨サラダ トック入り中華スープ	牛乳, わかめ, さわ ら, ロースハム, 鶏 肉, 豆腐	米, 春雨, 油, さと う, ごま油, トック	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじ ん, たまねぎ, (干)しいたけ, 白菜, こまつな	593 kcal 28.9 g	
4水	牛乳 ごはん 千草焼き キャベツとちくわのおかか和え 豚汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ち くわ, 糸けずり, 豚 肉, 豆腐	米, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, たけの こ, (干)しいたけ, 根みつば, キャベツ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	634 kcal 29.6 g	5日(木) 「はやか」は、 温州ミカンとポンカンを かけあわせた品種です。
5木	牛乳 青菜とじゃこのチャーハン マーボー汁 くだもの (はやか)	牛乳, 鶏卵, じゃこ, 豚肉, 豆腐	米, 油, ごま油, ご ま, さとう, でん粉	こまつな, にんにく, しょう が, にんにく, たけのこ, (干) しいたけ, ねぎ, チンゲン ツアイ, はやか	585 kcal 24.6 g	
6金	牛乳 ガーリックチーズトースト ボルシチ にんじんサラダ	牛乳, シュレッド チーズ, 豚肉, 白い んげん豆, ツナ	食パン, バター, 油, じゃがいも, さ とう, ごま	にんにく, たまねぎ, セロ リー, にんにく, キャベツ, パ セリ, ホールコーン, レモン, らっきょう甘酢漬け	609 kcal 26.8 g	6日(金) 「ボルシチ」 ロシアやウクライナな どの国の煮込み料理 です。本場ではピーツ という赤い根菜を使いま すが、給食ではトマト を使います。
9月	牛乳 ドライカレーライス フレンチサラダ くだもの (りんご)	牛乳, ベーコン, 豚 肉, 大豆	米, 油, さとう	しょうが, にんにく, たまね ぎ, セロリー, にんにく, ピー マン, マッシュルーム, ホー ルトマト, りんご, レーズン, パセリ, キャベツ, きゅうり	634 kcal 23.1 g	
10火	牛乳 菜めし おでん じゃがいものごま風味	牛乳, じゃこ, ちく わ, さつま揚げ, 生 揚げ, ロースハム	米, ごま油, ごま, さとう, さといも, ちくわぶ, じゃが いも	だいこん葉, こんにゃく, に んじん, だいこん, きゅうり	591 kcal 24.5 g	10日(火) 「菜めし」「おでん」は、 せたがやそだちの大蔵 大根を使います。
11水	牛乳 セルフフィッシュサンド 白いんげんの田舎風スープ くだもの (みかん)	牛乳, ホキ, ベーコ ン, 豚肉, 白いんげ ん豆	胚芽パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃが いも	キャベツ, にんにく, にんじ ん, たまねぎ, さやいんげん, みかん	618 kcal 29.9 g	
12木	牛乳 ごはん 〇〇〇〇〇〇 コーンと豆腐のスープ	牛乳, 鶏肉, うずら 卵, 豆腐	米, 油, さとう, で ん粉	にんにく, たまねぎ, にんじ ん, 白菜, クリームコーン, ね ぎ, こまつな	635 kcal 27.9 g	
13金	牛乳 ごはん しそひじきふりかけ 五目うま煮 野菜のごまあえ	牛乳, 干ひじき, 糸 けずり, 豚肉, 生揚 げ	米, 油, さとう, ご ま, じゃがいも	ごぼう, こんにゃく, にんじ ん, たまねぎ, こまつな, 白菜	618 kcal 23.0 g	
16月	牛乳 豆入りたきこみごはん ししゃものからあげ けんちん汁 くだもの (みかん)	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油 揚げ, からふとし しゃも, 豆腐	米, 油, さとう, で ん粉, 米粉, さとい も	にんじん, ごぼう, (干)しい たけ, さやいんげん, こんに ゃく, だいこん, ねぎ, みか ん	602 kcal 24.2 g	
17火	牛乳 国産小麦パンのバタートースト ハンガリアンシチュー ごぼうチップサラダ	牛乳, ベーコン, 豚 肉, 粉チーズ	国内産小麦粉食パン, バター, 油, じゃがいも, 小麦 粉, さとう, ごま	たまねぎ, ピーマン, にんじ ん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, ごぼう	603 kcal 21.2 g	12日(木)&23日 (月) 《クリエイティブ給食》 MEISEIランチ委員が 募集したクリエイティブ 給食を実施します。何 に決まったかは、当日 のお楽しみです！
18水	牛乳 豚キムチ丼 ナムル 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 粉寒天	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ご ま, ごま油	にんにく, たまねぎ, ねぎ, え のきたけ, キムチ, にら, もや し, こまつな, にんにく, パイ ンアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	628 kcal 18.1 g	20日(金) 冬至献立 かぼちゃをつかった 「パンプキングラタン」 を作ります。 (今年の冬至は 21日です。) 冬至にかぼちゃを食べ ると、一年間かぜをひ かないと言われていま す。
19木	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ごま酢あえ じゃがいもとえのきのすまし汁	牛乳, さば, 豆腐	米, さとう, ごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ, もやし, こま つな, にんにく, えのきたけ	662 kcal 27.8 g	
20金	牛乳 ミルクパン パンプキングラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳, ベーコン, 鶏 肉, シュレッドチー ズ, 豚肉, 白いんげ ん豆	ミルクパン, 油, 小 麦粉, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム, かぼちゃ, にんにく, 白菜, こ まつな	593 kcal 27.5 g	
23月	牛乳 ヘルシーミートソーススパゲティ ツナサラダ 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	牛乳, 豚肉, 大豆, ツ ナ	スパゲッティ, 油, さとう, ぎょうざ の皮, さつまいも	たまねぎ, セロリー, にんじ ん, ピーマン, マッシュル ーム, パセリ, キャベツ, きゅ うり, りんご(缶)	707 kcal 28.0 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

12月の給食目標「いろいろな食べ物について学ぼう」