

12月の献立表

令和元年11月29日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	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 食塩
2月	焼肉丼 ごぼうチップスサラダ 果物(夢オレンジ)	○	豚肉	牛乳	米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 夢オレンジ	コーン	670 kcal 21.1 g 1.8 g
3火	きなこあげパン 冬野菜ポトフ 7品目サラダ	○	きなこ 鶏肉 ツナ	牛乳 干ひじき	ミルクパン さとう じゃがいも	油	にんじん 赤ピーマン	セロリー たまねぎ だいこん れんこん 白菜 キャベツ きゅうり コーン		605 kcal 23.0 g 2.4 g
4水	ごはん(新潟県産こしひかり) 鮭の塩麹焼き 切干大根のはりはり酢の物 じゃがいもと厚揚げのうま煮	○	鮭 鶏肉 けずりぶし 生揚げ	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	にんじん	切干大根 きゅうり しょうが たけのこ しいたけ こんにゃく		627 kcal 31.6 g 1.7 g
5木	*6年生 社会科見学* 中華おこわ ジャンボしゅうまい 大豆もやしときゅうりのピリ辛あえ わかめスープ	○	焼豚 豚肉 豚肝臓 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	もち米 米 しゅうまいの皮 でん粉 さとう	ごま油 油 ごま	にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが 豆もやし もやし ねぎ きゅうり にんにく		620 kcal 26.1 g 3.2 g
6金	バターロールパン 豚肉のりんごソース アーモンドあえ トマトスープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	アーモンド 油	ブロッコリー にんじん トマト缶 パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン セロリー		604 kcal 27.9 g 2.8 g
9月	麦ごはん カレーじゃこふりかけ 揚げ高野の酢豚風 にらたまスープ	○	凍り豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 じゃこ	米 麦 でん粉 三温糖	油 ごま油	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えのき		669 kcal 24.9 g 2.5 g
10火	ブルーベリージャムサンド 白菜のクリームシチュー ポパイサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ 白菜 もやし コーン		634 kcal 23.7 g 2.7 g
11水	★せたがやそだち給食★ 茶飯 世田谷区産大蔵大根のおでん カリカリ油揚げと野菜のみそあえ 果物(みかん)	○	けずりぶし ちくわ 油揚げ うすらたまご さつま揚げ はんぺん	牛乳 こんぶ	米 もち米 さとう じゃがいも ちくわぶ 三温糖	ごま	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん キャベツ みかん		651 kcal 24.4 g 2.8 g
12木	★オリパラ給食(イタリア料理)★ ハッシュドボークソースの生パスタ イタリアンドレッシングサラダ パンナコッタ	○	豚肉 ゼラチン	牛乳 生クリーム 寒天	生パスタ 小麦粉 さとう グラニュー糖	油 バター	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン		705 kcal 24.0 g 2.4 g
13金	★4年生 社会科コラボ献立★ のりめし とびうおの和風ハンバーグ 明日葉入りごまあえ かんも汁	○	豚肉 豆腐 とびうお 厚けずりぶし 油揚げ	牛乳 のり こんぶ	米 麦 パン粉 でん粉 さとう 三温糖 さつまいも	ごま油 油 ごま	あしたば にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ えのき		640 kcal 29.9 g 2.4 g
16月	家常豆腐丼 チンゲン菜のおひたし 果物(りんご)	○	豚肉 生揚げ 糸けずり	牛乳	米 さとう でん粉	油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ もやし りんご		632 kcal 24.9 g 2.1 g
17火	青菜とじゃこのごはん ひじき入り厚焼きたまご うすら豆の甘煮 なめこのみそ汁	○	鶏肉 鶏卵 うすら豆 厚けずりぶし 豆腐 油揚げ	牛乳 じゃこ 干ひじき こんぶ	米 麦 三温糖	油 ごま油	こまつな にんじん	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ		620 kcal 27.0 g 2.9 g
18水	バーガーパン 白身魚のフライ ジャーマンポテト 野菜たっぷりコンソメスープ	○	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ		622 kcal 28.5 g 3.2 g
19木	★食育の日献立(熊本県の郷土料理)★ 高菜チャーハン 太平燕 大学いも	○	豚肉 鶏肉 なると えびい か うすらたまご	牛乳	米 麦 春雨 さつまいも さとう 水あめ	油 ごま ごま油	にんじん たかな漬 チンゲン菜	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 白菜		678 kcal 22.0 g 2.7 g
20金	★ぶりの日&冬至(12/22)献立★ ごはん(新潟県産こしひかり) ぶりの照り焼き ほうれん草の柚香あえ 冬至汁	○	ぶり 厚けずりぶし 油揚げ	牛乳 こんぶ	米 さとう でん粉		ほうれんそう にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ えのき ゆず ごぼう だいこん 白菜 ねぎ		642 kcal 28.6 g 2.2 g
23月	坦々つけ麺 きゅうりのおかかあえ 果物(みかん)	○	豚肉 豚骨 糸けずり	牛乳	ラーメン	油 ごま ごま油	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 白菜 もやし ねぎ きゅうり みかん		625 kcal 27.5 g 2.8 g
24火	★お楽しみセレクト給食★ カレーピラフ ローストチキン または フライドチキン ピクルス フルーツポンチ	○	ツナ 鶏肉	牛乳	米 麦 三温糖 さとう	油	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン だいこん みかん缶 パイン缶 黄桃缶		528 kcal 14.6 g 1.5 g

★自分の選んだメニューの栄養価を足しましょう!
(エネルギー/たんぱく質/食塩)
・ローストチキン (154kcal/10.4g/1.0g)
・フライドチキン (193kcal/10.3g/0.7g)

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
12月平均	641	16.2	31.4	349	92	2.3	3.0	294	0.4	0.55	38	4.7	2.5