



令和元年12月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のため：食後は静かに休みましょう 食生活指導のため：寒さに負けない食事をしましょう

日	曜	献立	食 品 (3つのなかま)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			体をつくるもとになるもの (赤)	エネルギーのもとになるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)			
2	月	ご飯 のりのつくだ煮 生揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳 のり 生揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	米 砂糖 砂糖 油 でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん	668	28.2	
3	火	五目ラーメン 大根の南蛮漬け チョコマフィン	牛乳 豚肉 卵 牛乳	むし中華めん 油 ごま油 ごま油 バター 油 小麦粉 砂糖 チョコチップ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい もやし チンゲン菜 長ねぎ だいこん	711	24.5	
4	水	きな粉バタートースト クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 牛乳	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 米粉 油	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム水煮 パセリ もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ	658	24.5	
5	木	カレーライス マスタードサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 押麦 油 じゃがいも 米粉 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン りんご	717	21.8	
6	金	ご飯 さばの幽庵焼き からし和え すまし汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ	米 砂糖 砂糖	ゆず キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ えのき	627	24.7	
9	月	和風スパゲティ しそドレサラダ フルーツみつ豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり	スパゲティ 油 砂糖 砂糖 黒砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり 大葉 みかん缶 パイン缶 りんご缶	624	24.0	
10	火	そぼろご飯 わんたんスープ ごま酢和え	牛乳 鶏肉 卵 豚ひき肉 豚肉	米 油 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油 ごま 砂糖	しょうが さやいんげん しょうが にんじん はくさい もやし 長ねぎ にんじん キャベツ こまつな	613	23.4	
11	水	黒砂糖パン ラザニア カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ピザチーズ	黒砂糖パン ラザニア 油 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ こまつな もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	716	28.2	
12	木	中華丼 五目スープ りんご	牛乳 えび いか 豚肉 鶏肉	米 でんぷん 油 ごま油 油 じゃがいも ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ はくさい にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 りんご	632	21.7	
13	金	ご飯 ささみのレモン煮 切り干し大根の含め煮 かきたま汁	牛乳 鶏ささみ肉 油揚げ 大豆 豆腐 卵	米 でんぷん 米 砂糖 油 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん	レモン 切干大根 にんじん にんじん 玉ねぎ	657	30.7	
16	月	菜飯 おでん ごま和え	牛乳 昆布 ちくわ 揚げボール がんもどき つみれ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 砂糖 ごま	菜飯のもと だいこん もやし にんじん キャベツ	611	24.1	
17	火	ご飯 ジャンボ焼売 わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 えび わかめ	米 シュウマイの皮 でんぷん ごま油 油 ごま油	玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんじん もやし きゅうり	622	24.7	4年生 社会科見学
18	水	てりやきチキンバーガー ボルシチ みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン 豚肉	はるさめ ごま油 丸パン 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	にんじん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ トマトジュース みかん	620	28.1	
19	木	高菜チャーハン みそドレサラダ 豆腐と白菜の中華スープ グレープフルーツゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 ごま油 ごま 砂糖 油 ごま油 ごま油 砂糖	にんにく 長ねぎ にんじん たかな漬 だいこん もやし にんじん しょうが にんじん 長ねぎ はくさい グレープフルーツジュース みかん缶	610	21.7	12月生まれ お誕生日給食
20	金	ご飯 ひじき入り卵焼き 白菜のゆずおひたし さつま汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏肉	米 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん こまつな 長ねぎ	624	25.0	
23	月	ミルクパン 鮭のマヨネーズ焼き マセドアンサラダ かぶとキャベツのスープ	牛乳 鮭 牛乳 粉チーズ	ミルクパン マヨネーズ パン粉 じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ	598	27.7	
24	火	ほうとう 青のりポテトピーンズ りんご	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 あおのり	冷凍うどん 油 でんぷん じゃがいも 油	ごぼう にんじん だいこん しめじ 長ねぎ かぼちゃ りんご	687	25.5	冬至献立
25	水	チキンライス フライドチキン ブロッコリーサラダ ※サイダーゼリー ※コーヒーミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏肉 粉寒天 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 バター 油 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ホールコーン ブロッコリー パイン缶	713	25.6	クリスマス セレクト給食

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆12月生まれのお誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

※12/25(水)はクリスマスセレクト給食です。サイダーゼリーとコーヒーミルクゼリーから、好きなものを選びます。

☆パン・麺・マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。

☆ベーコン・ウインナーは、乳・卵不使用のものを使用しています。

☆ちくわ・揚げボール・がんもどき・つみれは、卵・やまいも不使用のものを使用しています。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉(群馬) 鶏肉(岩手) 卵(青森) いか(青森) えび(タイ) さば(ノルウェー) 鮭(北海道) 大豆(北海道) わかめ(徳島)
 ひじき(長崎) あおのり(愛知) 昆布(北海道) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(鹿児島) 牛乳(千葉) のり(国産) 米(石川) 押麦(静岡)
 じゃがいも(北海道) ごま(ミャンマー) さつまいも(千葉) 玉ねぎ(北海道) キャベツ(東京) もやし(栃木) 人参(青森) 大根(千葉) 小松菜(埼玉)
 白菜(茨城) きゅうり(埼玉) ピーマン(茨城) かぼちゃ(北海道) かぶ(千葉) 長ねぎ(青森) にんにく(青森) しょうが(高知) えのき(長野)
 しめじ(新潟) エリンギ(長野) ごぼう(埼玉) さやいんげん(埼玉) パセリ(長野) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド) ブロッコリー(栃木)
 チンゲン菜(静岡) 大葉(愛知) ホールコーン(北海道) マッシュルーム水煮(岡山) レモン(アメリカ) ゆず(徳島) りんご(岩手) みかん(愛媛)
 みかん缶(国産) パイン缶(インドネシア) りんご缶(青森)

