

令和5年度

12月 献立表

〈12月のめあて〉 寒さに負けないように しっかりと食事をとろう
文京区立駒本小学校

| 日 | 献立名 | 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 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--|----|---|--|--|---------------------------------------|
| 1金 | わかめごはん 魚のケチャップ甘酢あん のっぺい汁 | | 炊き込みわかめ ★ほき 油揚げ、鶏肉 | 精白米 でんぷん、油、砂糖 里芋、こんにゃく、でんぷん | 玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン ごぼう、大根 | 602 kcal 25.2 g 21.2 g 2.2 g |
| 4月 | 切干大根のチンジャオロース丼 五目スープ グレープゼリー | | 豚肉 豚肉、鶏肉 粉寒天 | 精白米、押麦、油、でんぷん、砂糖、ごま油 油、じゃがいも 砂糖 | にんにく、生姜、人参、えりんぎ 切干大根、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜 ★ぶどうジュース | 556 kcal 22.6 g 22.8 g 2.7 g |
| 5火 | ゆかりじゃこご飯(ごま入り) 肉豆腐 ひじき大根サラダ | | ★しらす干し 豚肉、豆腐 ひじき | 精白米、米粒麦、★白ごま 油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも 油 | 人参、長ねぎ、玉ねぎ キャベツ、大根、人参 | 654 kcal 30.1 g 24.2 g 2.8 g |
| 6水 | みそラーメン 野菜チップス 果物(早香) | | 豚肉、赤みそ | ★蒸し中華めん、ごま油、★白ごま じゃがいも、さつまいも、油 | にんにく、生姜、人参、もやし、にら 長ねぎ、ホールコーン れんこん ★早香 | 606 kcal 28.1 g 18.5 g 2.8 g |
| 7木 | ご飯 鯖のみそ煮 じゃこ入りお浸し かきたま汁 ピザトースト | | ★さば赤みそ ★ちりめんじゃこ ★たまご | 精白米 砂糖 でんぷん | 生姜 小松菜、白菜、人参、もやし 小ねぎ、玉ねぎ | 598 kcal 23.7 g 26.1 g 2.6 g |
| 8金 | ミネストローネ 人参とレーズンのサラダ | | 豚肉、ひよこ豆 | ★食パン、油 油、じゃがいも、★シェルマカロニ 油、砂糖 | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム ピーマン、ダイストマト にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ダイストマト キャベツ、人参、きゅうり、★レーズン、玉ねぎ | 722 kcal 28.3 g 26.1 g 2.7 g |
| 11月 | 豚肉とごぼうのご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 すまし汁 | | 豚肉、油揚げ ★さけ、豚肉、白みそ 豆腐 | 精白米、もち米、★ごま油、砂糖 でんぷん、★バター、油 | ごぼう もやし、人参、キャベツ、ホールコーン 長ねぎ、小松菜 | 659 kcal 31.7 g 27.3 g 2.0 g |
| 12火 | コーン入り茶飯 たまご入りおでん からし和え | | 結び昆布、焼き竹輪、揚げポル ーロがんと、★ゆでたまご | 精白米 砂糖、こんにゃく、★竹輪 砂糖 | ホールコーン 大根 キャベツ、人参、もやし | 654 kcal 24.2 g 25.2 g 2.1 g |
| 13水 | ガーリックトースト カレーシチュー ピーチヨーグルト | | 豚肉 ★プレーンヨーグルト | ★食パン、★バター 油、じゃがいも、米粉 砂糖 | にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 ★黄桃缶、★白桃缶 | 606 kcal 25.2 g 23.6 g 2.5 g |
| 14木 | じゃこひじきチャーハン 中華スープ 米粉抹茶蒸しパン | | 豚肉、ひじき、★ちりめんじゃこ 鶏肉、カツわかめ ★たまご、★牛乳 | 精白米、押麦、油、★白ごま じゃがいも、ごま油 米粉、砂糖、★バター、甘納豆 | ホールコーン、にんにく 人参、玉ねぎ、チンゲン菜 | 625 kcal 22.5 g 19.2 g 2.3 g |
| 15金 | 和風スパゲッティ ビーンズサラダ スイートポテト | | ベーコン、鶏肉、刻みのり 大豆、白いんげん豆 ★生クリーム、★牛乳 | ★スパゲッティ、油 油、砂糖 砂糖、さつまいも、★バター | にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ えりんぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり | 575 kcal 27.0 g 24.5 g 2.4 g |
| 18月 | ピビンバ めかぶのワンタンスープ 果物(りんご) | | 豚肉 めかぶわかめ、★たまご | 精白米、胚芽米、押麦、油、砂糖 でんぷん、ごま油 ★ワンタンの皮 | にんにく、生姜、ホールコーン ほうれん草、大豆もやし、ぜんまい 人参 ★りんご | 601 kcal 23.1 g 18.5 g 2.7 g |
| 19火 | ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 | | ★ほっけ ひじき、油揚げ 豚肉、豆腐、赤みそ | 精白米 油 砂糖、油、大豆 じゃがいも、こんにゃく | 人参 人参、大根、長ねぎ | 588 kcal 25.4 g 20.3 g 1.9 g |
| 20水 | コッペパン ポテトミートグラタン フレンチサラダ | | 豚肉、★ピザチーズ、★牛乳 | ★コッペパン じゃがいも、油、★バター、米粉 油 | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり ホールコーン | 588 kcal 26.8 g 24.4 g 2.8 g |
| 21木 | 冬至うどん 大豆と小魚と芋の炒り煮 果物(ネーブル) | | 豚肉 大豆、豆乳、★かえり煮干し | ★冷凍うどん、こんにゃく、油 油、でんぷん、さつまいも、砂糖、★白ごま | かぼちゃ、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ ★ネーブル | 581 kcal 25.2 g 19.7 g 1.6 g |
| 22金 | チキンピラフ ホワイトシチュー アレルギーなしガトーショコラ | | 鶏肉 ベーコン★生クリーム★牛乳 豆腐、豆乳 | 精白米、油 ★バター、コーンスターチ、油、じゃがいも 砂糖、メープルシロップ、米粉、粉糖、油 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン ホールコーン 玉ねぎ、人参、白菜 | 684 kcal 19.1 g 24.2 g 2.7 g |

◎食料品の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

* ❷ * ❸ * ❹ * ❺ * ❻ * ❼ * ❽ * ❾ * ❿ * ① * ② * ③ * ④ * ⑤ * ⑥ * ⑦ * ⑧ * ⑨ * ⑩

【12月7日(木)】 和食の日となります。

【12月21日(木)】 今年の冬至は22日です。給食では1日早い冬至献立です。

【12月22日(金)】 ガトーショコラは、アレルギー食材を使用していません。お楽しみに！

今月の平均エネルギー：62.6Kcal
たんぱく質：25.3g
エネルギー目標値：611~689Kcal
たんぱく質：21.1~32.5g