

12月小学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	○	麦ごはん	○	米 麦			654
		ポークカレー		油 ジャガイモ カレールウ	ぶた肉 とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	22.6
		鉄骨サラダ		ごま 砂糖 ごま油	ひじき ちりめんじゃこ	ごまつな もやし とうもろこし	
4 月	○	ごはん	○	米			672
		さばの塩焼き			さばの塩焼き		24.7
		みそキムチスープ			とり肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ はくさいキムチ	
れんごんのきんぴら	油 砂糖 ごま油	ぶた肉 さつま揚げ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく				
5 火	○	きつねうどん	○	地粉うどん 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん ねぎ ほうれんそう	650
		さといもコロッケ		さといもコロッケ 油			28.2
		磯香あえ 刻みのり			のり	キャベツ ごまつな もやし	
6 水	○	ごはん	○	米			660
		ねぎまんじゅう 2こ			ねぎまんじゅう		27.7
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	にんにく しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	
はるさめサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		ごまつな きゅうり にんじん				
7 木	○	ごはん	○	米			662
		いかのかりん揚げ 2こ		油 砂糖 ごま	いか 蕨粉付き		27.0
		肉だんご汁			肉だんご 豆腐	にんじん だいこん ごまつな ねぎ えのきたけ	
ごぼうサラダ ボトルマヨネーズ	砂糖 マヨネーズ	ひじき ツナ	ごぼう にんじん きゅうり えだまめ				
8 金	○	ツイストパン	○	パン			610
		ハンバーグデミグラスソース		デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ	24.3
		ABCスープ		マカロニ ジャガイモ	フランクフルト	にんじん たまねぎ ビーマン セロリー マッシュルーム	
グリーンサラダ 野菜いっぱいドレッシング	ドレッシング		ブロッコリー きゅうり ごまつな キャベツ				
11 月	○	ごはん	○	米			667
		ぶた肉のアップルソースがけ		油 砂糖 ごま	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン	26.7
		沢煮焼			とり肉	にんじん だいこん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ	
ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ ごまつな にんじん				
12 火	○	マーボーラーメン	○	中華めん 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら たけのこ 干しいたけ	653
		肉まん		肉まん			26.5
		ひじきのナムル		砂糖 ごま油 ごま	ひじき	もやし ほうれんそう にんじん	
13 水	○	ごはん	○	米			680
		ぶりの香味だれかけ		油 砂糖 ごま油	ぶり 蕨粉付き	しょうが ねぎ	26.8
		かぶのみそ汁			豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ かぶ かぶの葉	
野菜のごましょうゆあえ	ごま 砂糖		ごまつな キャベツ にんじん もやし				
14 木	○	チキンライス	○	米 バター	とり肉	たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	656
		オムレツ ボトルケチャップ			オムレツ		21.5
		ラビオリスープ		ラビオリ ジャガイモ		はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	
コールスローサラダ コールスロードレッシング	ドレッシング		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし				
15 金	○	黒パン	○	パン			631
		とり肉のパン粉焼き		パン粉	とり肉		21.4
		クリームシチュー		油 ジャガイモ ホワイトルウ	とり肉 牛乳 生クリーム ミルクカルシウム チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	
ごまつなのソテー	油	ベーコン	ごまつな にんじん とうもろこし				
18 月	○	ぶた丼	○	米 油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし	661
		中華たまごスープ		はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	28.8
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
19 火	○	【山形県の料理】	○				656
		ごはん		米			23.6
		はたはたのから揚げ 2こ		油	はたはたのから揚げ		
芋煮	さといも	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ				
ほうれんそうのお浸し		かつお節	ほうれんそう もやし にんじん				
20 水	○	【クリスマス献立】	○				688
		コーンライス		米 油 バター	とり肉	とうもろこし たまねぎ	23.4
		クリスマスビーチキン			クリスマスビーチキン		
ミネストローネ	油 ジャガイモ	とり肉	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト				
ブロッコリーサラダ たまねぎドレッシング	ドレッシング		ブロッコリー パプリカ カリアラワー				
チョコケーキ	ケーキ						

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	657	25.3(15.4)	27.0	91.1	2.5	398	4.2	370	0.57	0.55	31	5.2