

令和6年度				12 月中学校予定献立表				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)				
2月	○	【南桜井小学校5年生児童が考えた献立】					844				
		ごはん		米			26.4				
		とり肉のにんにく焼き		砂糖 かたくり粉	とり肉	にんにく					
		キャベツといんげんのごま和え		砂糖 ごま		さやいんげん キャベツ にんじん こまつな					
		さといもの肉じゃが		油 さといも 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ こんにゃく グリーンピース					
3火	○	みそコーンラーメン 中華めん		中華めん			769				
		スープ		油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん にら とうもろこし こまつな	28.7				
		海鮮チヂミ		砂糖 ごま油	海鮮チヂミ						
		くきわかめの和え物		はるさめ ごま油 砂糖 ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり ほうれんそう					
4水	○	【川辺小学校6年生児童が考えた献立】					774				
		ごはん		米			29.4				
		わかさぎのフライ（3個）		油	わかさぎフリッター						
		根菜の炒め物		オリーブ油 バター	ベーコン	ブロッコリー れんこん にんじん こまつな					
		豆乳スープ		じゃがいも 油	豆乳 ぶた肉 豆腐	ほうれんそう にんじん たまねぎ					
5木	○	ごはん		米			801				
		ホイコウロウ		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	キャベツ たまねぎ ビーマン にんにく しょうが	32.0				
		中華和え		砂糖 ごま ごま油		もやし こまつな キャベツ にんじん					
		おこげのスープ おこげ		油 おこげ	とり肉 生揚げ	たけのこ にんじん はくさい にら たまねぎ きくらげ ほうれんそう					
6金	○	春日部米粉パン		パン			822				
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		32.6				
		花野菜のサラダ		オリーブ油 砂糖		ブロッコリー カリフラワー にんじん					
		ポークビーンズ		油 じゃがいも 生クリーム	だいず ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト					
9月	○	ハヤシライス 麦ごはん		米 麦			830				
		ルウ		油 ハヤシルウ じゃがいも	ぶた肉 スkimミルク 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	27.9				
		ひじきと切り干しだいこんのサラダ		砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	切り干しだいこん きゅうり もやし とうもろこし					
10火	○	【川辺小学校5年生児童が考えた献立】					798				
		ごはん		米			34.5				
		とり肉のカレー風味揚げ（2個）		かたくり粉 油	とり肉						
		はくさいとのりのサラダ 刻みのり			のり	はくさい こまつな にんじん					
		だいこんと油揚げのみそ汁			油揚げ 豆腐 みそ	だいこん ねぎ					
11水	○	【川辺小学校6年生児童が考えた献立】					733				
		ごはん		米			35.8				
		さけの西京焼き			さけの西京漬け						
		れんこんとにんじんのきんぴら		油 砂糖 ごま	ぶた肉 ひじき	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん					
		こまつなのけんちん汁			生揚げ	こまつな だいこん にんじん こんにゃく ねぎ					
12木	○	ごはん		米			829				
		レバーカツ ポトルソース		油	レバーカツ		28.2				
		青菜とかんぴょうの和え物		砂糖 ごま		こまつな かんぴょう にんじん					
		冬野菜のほっこり煮		砂糖 油 さといも	生揚げ ぶた肉	はくさい だいこん しょうが にんじん こんにゃく					
13金	○	セルフフィッシュバーガー 子供パンスライス		パン			809				
		フィッシュポーション		油	フィッシュポーション		32.7				
		スライスチーズ			チーズ						
		三色サラダ		油 砂糖		キャベツ こまつな とうもろこし					
		クリームシチュー		油 ホワイトルウ じゃがいも 生クリーム	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ					
16月	○	【川辺小学校5年生児童が考えた献立】					827				
		ごはん		米			32.5				
		ぶりのみそチーズ焼き		砂糖	ぶり みそ チーズ						
		ほうれんそうのソテー		油 はるさめ		ほうれんそう とうもろこし にんじん					
		野菜スープ		さつまいも	フランクフルト	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ					
17火	○	梅田うまみごぼう入りかきたまうどん 地粉うどん		地粉うどん			816				
		汁		砂糖 かたくり粉	凍り豆腐 卵 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう	34.4				
		いかメンチ ポトルソース		油	いかメンチ						
		和風フレンチサラダ		油 砂糖		きゅうり きゃべつ にんじん					
18水	○	【冬至にちなんだ献立】					826				
		ごはん		米			26.1				
		かぼちゃの天ぷら（2個）		小麦粉 油		かぼちゃ					
		運盛りサラダ		砂糖 ごま	寒天	れんこん にんじん ほうれんそう					
		磯煮		じゃがいも 油 砂糖	ひじき だいず 生揚げ	にんじん こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん					
19木	○	【滋賀県の郷土料理】					809				
		しょういめし		米 麦 油 砂糖	とり肉	にんじん ごぼう さやいんげん	36.1				
		さばの塩焼き			さばひとしお						
		おかか和え			かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん					
		あおさのみそ汁			生揚げ あおさ みそ	ねぎ だいこん					
20金	○	【学期末お楽しみセレクト給食】					821				
		カラフルピラフ		米 油 バター	とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	30.2				
		ハンバーグケチャップソース			ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム					
		ブロッコリーのサラダ		油 砂糖		ブロッコリー こまつな キャベツ					
		コンソメスープ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん					
		セレクトデザート		セレクトデザート							

* 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、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g（％）	％	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	807	31.2(15.4)	28.7	119	459	4.5	592	0.74	0.67	41	8.4	3.1