

12月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年11月29日(水)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯 いかの香味焼き ツナとわかめのあえもの さつまい 牛乳	いか ツナ水煮 鶏モモ肉 赤みそ 白みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 さつまいも	サラダ油	にんじん 生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう だいこん		626 kcal 28.4 g 14.4 g 2.1 g
4 月	ごまご飯 四川豆腐 中華スープ 牛乳	木綿豆腐 豚モモ肉 鶏モモ肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	白いりごま サラダ油 ごま油	にんじん ごまつな 玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 にんにく えのきたけ ねぎ		614 kcal 24.6 g 18.0 g 1.7 g
5 火	☆リクエスト給食☆ じゃご飯 ◎鶏のから揚げ 白菜のおひたし ◎豚汁 牛乳	鶏モモ肉 糸削り 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	揚げ油 サラダ油	ごまつな にんじん にんにく 生姜 はくさい ごぼう だいこん ねぎ		647 kcal 24.4 g 17.5 g 2.2 g
6 水	ハエリア スペイン風オムレツ 野菜スープ 牛乳	鶏モモ肉 冷凍むきえび いか 冷凍はたて貝柱 豚ひき肉 たまご ベーコン	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	有塩バター サラダ油	ほうれんそう にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ		606 kcal 27.6 g 18.9 g 2.1 g
7 木	☆リクエスト給食☆ ◎味噌ラーメン ◎ジャンボきょうざ みかん 牛乳	豚モモ肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳(飲用)	蒸し中華めん ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 サラダ油 白すりごま 揚げ油	にんじん にら にんにく 生姜 もやし ねぎ 玉葱 キャベツ 冷凍ホールン みかん		649 kcal 24.6 g 22.3 g 2.7 g
8 金	ご飯 焼きししゃも しらたきのごまあえ 呉汁 牛乳	大豆 油揚げ 赤みそ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖 じゃがいも	サラダ油 白すりごま 白いりごま	ごまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		656 kcal 29.1 g 19.6 g 1.9 g
11 月	☆リクエスト給食☆ ◎きなこ揚げパン ◎揚げワフタンサラダ ◎クリームコンスープ 牛乳	きな粉 ベーコン	牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	コッペパン 上白糖 ワフタンの皮 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 ごま油 サラダ油 有塩バター	にんじん キャベツ きゅうり 冷凍ホールン 玉葱 クリームコーン		610 kcal 19.1 g 30.4 g 1.9 g
12 火	☆リクエスト給食☆ 中華丼 ◎はるさめサラダ グレープかん 牛乳	豚モモ肉 いか短冊 冷凍むきえび うすら卵水煮	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん はるさめ 上白糖	サラダ油 ごま油	にんじん たけのこ水煮 はくさい 玉葱 ねぎ 生姜 キャベツ もやし ぶどうジュース		634 kcal 25.7 g 16.6 g 1.7 g
13 水	☆リクエスト給食☆ まいたけご飯 ◎肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	豚肩肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 糸こんにゃく じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん まいたけ 玉葱 ねぎ えのきたけ		610 kcal 22.9 g 15.6 g 2.1 g
14 木	☆リクエスト給食☆ ◎ジャージャー麺 ◎海藻サラダ サワーかん 牛乳	豚ひき肉 大豆 赤みそ	海藻ミックス 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 キャベツ もやし		632 kcal 26.0 g 24.5 g 2.6 g
15 金	☆リクエスト給食☆ ◎カレーライス ビーンズサラダ ◎サイダーボンチ 牛乳	豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖 サイダー	サラダ油	にんじん トマトピューレ 生姜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶		710 kcal 20.9 g 15.2 g 2.0 g

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 月	☆リクエスト給食☆ ◎チャーハン ◎はるさめスープ 杏仁豆腐 牛乳	焼き豚 冷凍むきえび 豚肩肉 うすら卵水煮	粉寒天 牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ 上白糖	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン ごまつな ねぎ たけのこ水煮 えのきたけ 生姜 みかん缶 黄桃缶 パイン缶		625 kcal 22.3 g 16.8 g 2.0 g
19 火	★地産メニュー★ ご飯 ほたてフライ 茹野菜のごまだれかけ どさんこ汁 牛乳	ほたて 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 白すりごま 練りごま サラダ油 有塩バター	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし 冷凍ホールン ねぎ		711 kcal 28.4 g 23.7 g 1.8 g
20 水	★冬至メニュー★ ご飯 さばの南部焼き かぼちゃの甘煮 けんちん汁 牛乳	さば 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 こんにゃく	サラダ油 白いりごま ごま油	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ		661 kcal 28.4 g 18.8 g 1.6 g
21 木	☆リクエスト給食☆ ◎スパゲティカレーミートソース ダイコンサラダ ◎お茶ケーキ セレクトジュース	豚モモ肉 大豆 たまご	粉チーズ 牛乳(調理用) 生クリーム	スパゲティ 上白糖 米粉 薄力粉 粉糖	サラダ油 有塩バター	にんじん トマトピューレ 生姜 にんにく 玉葱 だいこん きゅうり 冷凍ホールン		666 kcal 26.4 g 17.6 g 2.1 g
		<ul style="list-style-type: none"> ・コーヒー牛乳 ・オレンジジュース ・ジョア(ブレンド) 		<ul style="list-style-type: none"> ☆3種類の中から、好きなジュースを 選べます☆ 				666 kcal 26.4 g 17.6 g 2.1 g
		<ul style="list-style-type: none"> ・コーヒーストック ・オレンジジュース ・ジョア(ブレンド) 		<ul style="list-style-type: none"> ☆3種類の中から、好きなジュースを 選べます☆ 				666 kcal 26.4 g 17.6 g 2.1 g

*** 12月の引き落としについて ***

○引き落とし日 **12月15日(金)**
○引き落とし額 **1,2年生 4,400円 3,4年生 4,650円 5,6年生 4,900円**

口座の残高を確認し、未納のないよう、よろしくお願いいたします。

12月の給食目標は、「寒さに負けない食生活を送ろう」です!

たんぱく質をたっぷりとりよう
肉、魚、たまご、だいすなど、たんぱく質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。

油料理を上手にとり入れる
油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたためてくれます。

ビタミンCは毎日欠かさずに
かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさずとりましょう。

ビタミンAも忘れずに
かぜのウイルスは、口や鼻のねんまくからからだの中に侵入してきます。ビタミンAはねんまくを強くしそのはたらきを高めます。