

12月 給食予定献立表

清瀬市立清瀬第三小学校

令和6年度

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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		
2月	ご飯			米,麦		603 kcal	
	厚揚げとぶた肉のみそ煮	○	ぶた肉,生揚げ,赤みそ	油,こんにゃく,上白糖,ねりごま,白すりごま,でんぷん	しょうが,たけのこ,ねぎ,キャベツ,にんじん,干し椎茸	24.7 g	《旬》はくさい 
	わかめ汁		生わかめ		はくさい,ねぎ,えのきたけ	1.8 g	
3火	けんちんうどん		とり肉,油揚げ	うどん,油,糸こんにゃく	だいこん,こまつな,にんじん,ねぎ	597 kcal	
	ごまあえ	○		白すりごま,ねりごま,三温糖	ほうれんそう,もやし	20.7 g	《旬》ほうれんそう 
	大学いも			さつまいも,油,三温糖,水あめ,黒いりごま		1.6 g	
4水	マーボー丼		豆腐,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にら	598 kcal	～清瀬市産食材～
	ワントンスープ	○	ぶた肉	ウエーブワントン,ごま油,油	もやし,はくさい,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ	23.5 g	・だいこん ・ほうれんそう (村野さんより)
	りんご				りんご	2.1 g	
5木	ツナピザトースト		ツナ,ピザチーズ	食パン,油	たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ	572 kcal	・はくさい (松村さんより)
	白いんげん野菜のスープ	○	ぶた肉,白いんげん豆		たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶ(葉)	27.8 g	・ながねぎ ・さつまいも ・さといも ・にんじん (岩田さんより)
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	2.0 g	
6金	ご飯			米,麦		592 kcal	
	さばのみそ煮	○	さば,赤みそ	三温糖,でんぷん	しょうが	27.1 g	・にんじん ・チンゲンサイ (清水さんより)
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,さといも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.9 g	・はくさい (山下さんより)
	磯あえ		きざみのり		はくさい,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン		
9月	海鮮ペペロンチーノ		むきえび,いか,しらす干し	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,たかのつめ,たまねぎ,プロッコリー	627 kcal	・かぶ (石井さんより)
	ビーンズサラダ	○	大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん	29.0 g	・キャベツ ・こまつな ・プロッコリー (野村さんより)
	みかんケーキ		たまご,プレーンヨーグルト	小麦粉,バター,上白糖	みかん果汁,みかん缶	2.0 g	
10火	高野豆腐ご飯		豚ひき肉,高野豆腐	米,麦,油,上白糖	干し椎茸,にんじん	569 kcal	
	わかさぎのからあげ	○	わかさぎ	でんぷん,油	しょうが	23.9 g	
	みそ汁		生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,はくさい	2.2 g	《旬》わかさぎ
	ゆで野菜ごまだれかけ			上白糖,ねりごま,白いりごま	ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン		
11水	豚丼		ぶた肉	米,麦,しらたき,三温糖	たまねぎ,えのきたけ,さやいんげん	572 kcal	
	にらたま汁	○	とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,にら,ねぎ	24.2 g	
	ひじきあえ		ひじき	白すりごま,上白糖	ほうれんそう,もやし	2.0 g	●セレクトデザート
12木	じゃこわかめご飯		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米,麦,白いりごま		590 kcal	第二回目のセレクト給食です。一学期は飲み物でしたが、二学期はデザートを2種類のうちから1つ選んでもらいました！お楽しみに！
	ジャンボぎょうざ	○	豚ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油,油,小麦粉	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	22.8 g	
	春雨スープ		ぶた肉	はるさめ	にんじん,たけのこ,えのきたけ,はくさい,しょうが,ねぎ,チンゲンサイ	1.8 g	
13金	エビクリームライス		むきえび,牛乳,生クリーム	米,麦,油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮	641 kcal(は) 654 kcal(か)	
	レンズ豆のスープ	○	ベーコン,レンズ豆	じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶ(葉),はくさい,トマト缶	22.5 g(は) 23.6 g(か)	
	セレクトデザート (はちみつレモンゼリー または カフェオレゼリー)		アガー,牛乳(力)	上白糖,はちみつ(は)	レモン(は)	2.1 g	
16月	カレーピラフ		ウィンナー	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,グリーンピース	576 kcal	
	スペイン風オムレツ	○	豚ひき肉,たまご	じゃがいも,油	ほうれんそう,たまねぎ	22.7 g	《旬》プロッコリー 
	パイザンヌスープ		ぶた肉	油	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,プロッコリー	2.0 g	
17火	ご飯			米,麦		584 kcal	
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭赤みそ	油,上白糖,バター	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん	28.3 g	●石川県応援献立! 今年の元旦に起こった能登半島地震からまもなく1年を迎えようとしています。災害があつてから、石川県では飲食や観光、県産品の製造・販売の売上が減少し、深刻な影響を受けているそうです。そこで給食では、石川県の港で水揚げされた「スルメイカ」を提供し、石川県を「食べて応援！」することになりました🍷
	沢煮わん		ぶた肉,とうふ	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ,ねぎ,干し椎茸	1.8 g	
	みかん				みかん		
18水	手作りウィンナーロールパン		豆乳,ウィンナー	強力粉,上白糖,油		598 kcal	
	コーンチャウダー	○	とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,クリームコーン缶,ホールコーン	24.0 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖,油,ごま油	キャベツ,こまつな	2.4 g	
19木	いかごはん		いか	米,もち米,でんぷん,油,上白糖	ごぼう,しょうが	639 kcal	
	金沢風おでん	○	生揚げ,揚げボール,なると,焼きちくわ,結びこんぶ,うずら卵	こんにゃく,車ふ	だいこん	28.7 g	
	即席づけ			白いりごま	はくさい,ほうれんそう,にんじん,しょうが	2.7 g	●冬至 冬至(12月21日)は1年で昼が最も短い日です。ゆず湯につかり、かぼちゃ(なんきん)やれんこん、こんにゃくなどの「ん」がつく食べ物を食べる習慣があります。当日は土曜日のため、給食では1日前倒しで冬至献立です。
20金	ご飯			米,麦		600 kcal	
	さわらのゆずみそ焼き	○	さわら,白みそ	三温糖	ゆず	25.9 g	
	根菜汁		とうふ	さといも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,れんこん,ごぼう,ねぎ	1.8 g	
	かぼちゃの甘煮			三温糖	かぼちゃ		
23月	ジャージャー麺		豚ひき肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にんじん	576 kcal	《旬》ゆず 
	チンゲン菜とじゃこのナムル	○	ちりめんじゃこ	油,ごま油,白いりごま	チンゲンサイ,もやし,ねぎ,たまねぎ	25.6 g	●クリスマス献立 2学期給食最終日はクリスマス献立🎄日本のクリスマスでは定番のフライドチキンを揚げます🍗デザートは給食室で手作りしたクッキーです🍪
	フルーツヨーグルトがけ		プレーンヨーグルト		みかん缶,もも缶,パイ缶	2.4 g	
24火	コーンピラフ			米,麦,バター	ホールコーン,たまねぎ,パセリ	672 kcal	
	フライドチキン	○	とり肉,牛乳,たまご	小麦粉,でんぷん,油		27.0 g	
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,はくさい,トマト缶	2.1 g	
	手作りクッキー		たまご	小麦粉,バター,上白糖			

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

※13(金)のデザートは2種類のうちから事前に選んだものを提供します。どちらを選んだかによって使用する食材および栄養価が異なります。

(は)と書かれたものははちみつレモンゼリー、(力)と書かれたものはカフェオレゼリーを選んだ場合の食材および栄養価です。