

# 12月献立表



清瀬市立芝山小学校  
令和6年11月29日（金）  
校長 寺井 俊敬  
栄養教諭 町田 歩乃香

| 日       | 献立名                                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                    |                           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 |                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える     |                                                   | 1人あたりたんばく質脂質食塩相当量                     |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3<br>火  | ご飯<br>さばの南部焼き<br>磯あえ<br>けんちん汁<br>牛乳                       | さば<br>木綿豆腐                        | きざみのり<br>牛乳(飲用)           | 精白米<br>発芽玄米<br>こんにゃく<br>さといも                     | サラダ油<br>白いりごま<br>ごま油         | 小松菜<br>にんじん          | キャベツ<br>えのきだけ<br>冷凍ホウレンソウ<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ    | 588 kcal<br>27.8 g<br>18.6 g<br>1.6 g |
| 4<br>水  | ☆リクエスト給食☆<br>ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>キャベツと小松菜のごまあえ<br>豚汁<br>牛乳     | 鶏モモ肉<br>豚肩肉<br>木綿豆腐<br>白みそ<br>赤みそ | 牛乳(飲用)                    | 精白米<br>発芽玄米<br>上新粉 上白糖<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>こんにゃく | 揚げ油<br>白すりごま<br>サラダ油         | 小松菜<br>にんじん          | にんにく<br>生姜<br>キャベツ<br>もやし<br>ごぼう<br>だいこん ねぎ       | 592 kcal<br>20.5 g<br>19.0 g<br>2.2 g |
| 5<br>木  | ツナピザトースト<br>マセドアンサラダ<br>ペイザンヌスープ<br>牛乳                    | ツナ水煮<br>豚肩肉<br>凍り豆腐               | ピザチーズ<br>牛乳(飲用)           | 食パン<br>じゃがいも<br>上白糖<br>はるさめ                      | サラダ油                         | トマトピューレ<br>にんじん      | 玉葱<br>マッシュルーム水煮<br>きゅうり<br>冷凍ホウレンソウ<br>生姜<br>キャベツ | 576 kcal<br>26.4 g<br>27.2 g<br>2.4 g |
| 6<br>金  | 中華丼<br>ワントンスープ<br>りんご<br>牛乳                               | いか<br>冷凍むきえび<br>豚肩肉<br>うすら卵水煮     | 牛乳(飲用)                    | 精白米<br>発芽玄米<br>でんぶん<br>ワントン                      | サラダ油<br>ごま油                  | にんじん<br>チンゲン菜<br>小松菜 | 生姜<br>たけのこ水煮<br>はくさい 玉葱<br>ねぎ 干椎茸<br>もやし<br>りんご   | 593 kcal<br>25.8 g<br>16.3 g<br>2.0 g |
| 9<br>月  | じゃこご飯<br>厚揚げと豚肉の味噌煮<br>わかめ汁<br>牛乳                         | 豚肩肉<br>生揚げ<br>赤みそ                 | ちりめんじゃこ<br>生わかめ<br>牛乳(飲用) | 精白米<br>発芽玄米<br>こんにゃく<br>上白糖<br>でんぶん              | サラダ油<br>練りごま                 | ピーマン<br>にんじん         | 生姜<br>ねぎ<br>キャベツ<br>干椎茸<br>たけのこ水煮<br>えのきだけ        | 624 kcal<br>29.1 g<br>22.3 g<br>1.9 g |
| 10<br>火 | ☆リクエスト給食☆<br>ジャージャー麺<br>海藻サラダ<br>キャラメルポテト<br>牛乳           | 豚ひき肉<br>大豆<br>赤みそ                 | 海藻ミックス<br>生クリーム<br>牛乳(飲用) | 蒸し中華めん<br>上白糖<br>でんぶん<br>さつまいも<br>水あめ            | サラダ油<br>ごま油<br>揚げ油<br>有塩バター  | にんじん                 | にんにく<br>生姜 ねぎ<br>たけのこ水煮<br>干椎茸<br>キャベツ<br>きゅうり    | 676 kcal<br>23.1 g<br>28.7 g<br>2.5 g |
| 11<br>水 | ごまご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>金時豆の甘煮<br>根菜汁<br>牛乳                 | 鮭<br>赤みそ<br>金時豆                   | 牛乳(飲用)                    | 精白米<br>発芽玄米<br>上白糖<br>さといも                       | 白いりごま<br>サラダ油<br>有塩バター       | ピーマン<br>にんじん         | キャベツ<br>玉葱<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ                   | 606 kcal<br>27.7 g<br>14.9 g<br>1.8 g |
| 12<br>木 | ☆リクエスト給食☆<br>ご飯<br>手作りひじきふりかけ<br>肉じゃが<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>牛乳 | 糸削り<br>豚肩肉<br>絹ごし豆腐<br>白みそ<br>赤みそ | 干ひじき<br>生わかめ<br>牛乳(飲用)    | 精白米<br>発芽玄米<br>三温糖<br>じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>上白糖     | 白いりごま<br>サラダ油                | にんじん<br>さやいんげん       | 玉葱<br>ねぎ<br>えのきだけ                                 | 562 kcal<br>22.9 g<br>15.1 g<br>1.8 g |
| 13<br>金 | ☆リクエスト給食☆<br>カレーライス<br>ピーンズサラダ<br>サイダーボンチ<br>牛乳           | 豚肩肉<br>大豆<br>青大豆                  | 牛乳(飲用)                    | 精白米<br>発芽玄米<br>じゃがいも<br>黄桃缶<br>上白糖<br>サイダー       | サラダ油                         | にんじん                 | 生姜 にんにく<br>玉葱 きゅうり<br>キャベツ<br>黄桃缶<br>パイン缶<br>みかん缶 | 683 kcal<br>22.7 g<br>16.2 g<br>1.9 g |
| 16<br>月 | 高野豆腐ご飯<br>わかさぎの唐揚げ<br>茹野菜のごまだれかけ<br>じゃがいもと玉ねぎの味噌汁<br>牛乳   | 豚ひき肉<br>凍り豆腐<br>白みそ<br>赤みそ        | わかさぎ<br>牛乳(飲用)            | 精白米<br>発芽玄米<br>上白糖<br>でんぶん<br>米粉<br>じゃがいも        | サラダ油<br>揚げ油<br>練りごま<br>白すりごま | にんじん<br>ほうれん草        | 干椎茸<br>キャベツ<br>もやし<br>玉葱<br>えのきだけ                 | 595 kcal<br>26.2 g<br>19.9 g<br>2.0 g |
| 17<br>火 | ☆リクエスト給食☆<br>きなこ揚げパン<br>揚げワントンサラダ<br>クリームコーンスープ<br>牛乳     | きなこ<br>豚肩肉                        | 牛乳(調理用)<br>牛乳(飲用)         | コッペパン<br>上白糖<br>ワントンの皮<br>じゃがいも<br>薄力粉           | 揚げ油<br>サラダ油<br>有塩バター         | にんじん                 | キャベツ<br>きゅうり<br>玉葱<br>クリームコーン<br>冷凍ホウレンソウ         | 632 kcal<br>20.9 g<br>29.3 g<br>2.5 g |

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※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<br>血や肉になる                          |                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          |                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える          |                                                    | 1人あたりたんばく質脂質食塩相当量                     |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 18<br>水                                                     | ☆リクエスト給食☆<br>マーボー丼<br>はるさめスープ<br>サウーかん<br>牛乳        | 木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>赤みそ<br>豚肩肉<br>うすら卵水煮    | 粉寒天<br>乳酸菌飲料<br>牛乳(飲用) | 精白米<br>発芽玄米<br>上白糖<br>でんぶん<br>はるさめ        | サラダ油<br>ごま油                 | にら<br>にんじん<br>小松菜         | 生姜<br>にんにく<br>ねぎ<br>たけのこ水煮<br>干椎茸                  | 643 kcal<br>26.0 g<br>20.4 g<br>2.0 g |
| 19<br>木                                                     | ★食育の日メニュー★<br>いかごはん<br>金沢おでん<br>キャベツの即席漬け<br>牛乳     | するめいか<br>揚げボール<br>なると<br>焼き竹輪<br>うすら卵水煮 | 結びこんぶ<br>牛乳(飲用)        | 精白米<br>もち米<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>車麩        | サラダ油                        | にんじん                      | ごぼう<br>生姜<br>だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり                  | 558 kcal<br>26.5 g<br>11.6 g<br>2.2 g |
| 20<br>金                                                     | ★冬至メニュー★<br>ご飯<br>鱈のゆず味噌焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>沢煮わん<br>牛乳 | さわら<br>白みそ<br>豚肩肉<br>絹ごし豆腐              | 牛乳(飲用)                 | 精白米<br>発芽玄米<br>上白糖<br>三温糖                 | サラダ油                        | かぼちゃ<br>にんじん              | ゆず<br>ごぼう<br>たけのこ水煮<br>ねぎ<br>干椎茸                   | 607 kcal<br>28.9 g<br>17.1 g<br>1.8 g |
| 23<br>月                                                     | ☆リクエスト給食☆<br>味噌ラーメン<br>ジャンボぎょうざ<br>みかん<br>牛乳        | 豚モモ肉<br>赤みそ<br>豚ひき肉                     | 牛乳(飲用)                 | 蒸し中華めん<br>ぎょうざの皮<br>薄力粉                   | ごま油<br>サラダ油<br>白すりごま<br>揚げ油 | にんじん<br>にら                | にんにく 生姜<br>もやし ねぎ<br>玉葱<br>キャベツ<br>冷凍ホウレンソウ<br>みかん | 588 kcal<br>24.9 g<br>22.6 g<br>2.4 g |
| 24<br>火                                                     | ☆リクエスト給食☆<br>オムライス<br>花野菜サラダ<br>お茶ケーキ<br>セレクトジュース   | 鶏モモ肉<br>たまご                             | 牛乳(調理用)<br>生クリーム       | 精白米<br>発芽玄米<br>米粉<br>三温糖<br>上白糖<br>薄力粉 粉糖 | サラダ油<br>有塩バター               | にんじん<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー | 玉葱<br>エリンギ<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>きゅうり               | 667 kcal<br>23.0 g<br>19.5 g<br>1.5 g |
| ・コーヒー牛乳<br>・りんごジュース<br>・ジョア（プレーン）<br>☆3種類の中から、好きなジュースを選べます☆ |                                                     | コーヒー牛乳<br>ジョア                           |                        |                                           |                             |                           | りんごジュース                                            |                                       |

## \* 12月の献立 \*

### 19日（木）食育の日

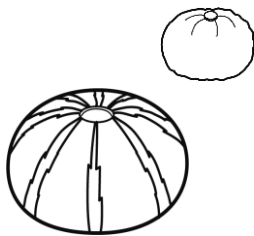
毎月19日は「食育の日」です。

この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。

今月は、清瀬市産の **にんじん・大根・キャベツ** を使用する予定です。

また、今月の食育の日は、「石川県メニュー」です。

石川県産のするめいかを使った **いかごはん** と、“赤巻”という練り物や車麩などの具材が特徴の **金沢おでん** を出します。芝小の給食では、赤巻の代わりになるとを入れて作ります。  
ぜひ石川県の食材や郷土料理について知り、よく味わって食べてください♪



### 20日（金）冬至

冬至とは、「一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日」のことです。

日本では昔から、冬至の日にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、病気をせずに健康にいられることを祈る風習があります。

今年の冬至は21日ですが、給食では20日に **鱈のゆず味噌焼き** と **かぼちゃの甘煮** を出します。

