

12月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
2	月	キムチチャーハン	はるさめスープ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, ヨーグルト (全脂無糖)	水稲穀粒(精白米), 大豆油, ごま油, 普通 はるさめ(乾), 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), 青ピーマ ン, 干し椎茸, はくさい, バインアップル (缶詰), 温州蜜柑缶詰(果肉), もも(缶詰 果肉), レモン(果汁、生)	569 kcal 21.2 g 16.2 g 88.0 g
3	火	ごはん	味噌汁 ぶりの照り焼き 滝乃川ごぼうチップスサラダ	牛乳	牛乳, ぶり, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 揚げ油, 大豆 油, はちみつ	しょうが, だいこん, えのきたけ, ねぎ, ご ぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん	581 kcal 24.6 g 20.2 g 77.1 g
4	水	さけのまぜごはん	豚汁 しらすとわかめのサラダ みかん	牛乳	牛乳, 鮭, 油揚げ, しらす干し(微乾燥品), カットわかめ, 豚肉, 木綿豆腐, そうだが つお	水稲穀粒(精白米), もち米, 三温糖, 上白 糖, ごま油, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, キャベ ツ, とうもろこし缶詰(赤身), きゅうり, だ いこん, ごぼう, ねぎ, こまつな, みかん S	567 kcal 24.5 g 17.3 g 83.9 g
5	木	ごはん	五目肉じゃが 和風コーンサラダ	牛乳	牛乳, 豚肉, 油揚げ	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 糸こん にやく, 上白糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, グリンピース (冷凍), キャベツ, もやし, きゅうり, とう もろこし缶詰(赤身), だいこん	570 kcal 21.1 g 14.4 g 98.0 g
6	金	マーガリンパン	トマトونسープ 温野菜ガーリックドレッシング	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズまめ(乾)	マーガリンパン, かたくり粉, オリーブ 油, じゃがいも, さつまいも, 三温糖, 大豆 油	にんにく(りん茎), 玉葱, セロリー, にん じん, トマト缶詰(ダイス), トマトフォン デュ, しょうが, ブロッコリー, キャベツ, えだまめ(冷凍)	595 kcal 24.5 g 22.8 g 80.3 g
9	月	ねりまだいこんと 練馬大根とツナのスパゲッティ	白菜サラダ スイートポテト	牛乳	牛乳, ベーコン, まぐろ缶詰(水煮フレーキ ド), ほしのり, 糸削り節, クリーム(乳脂 肪), 調理用牛乳, たまご	スパゲッティ, ハーフ, 有塩バター, オ リーブ油, 三温糖, 大豆油, マヨネーズ(全 卵型), 上白糖, さつまいも	にんにく(りん茎), 玉葱, ぶなしめじ, だ いこん, だいこん葉, はくさい, にんじん, もやし, きゅうり	605 kcal 20.8 g 21.8 g 84.1 g
10	火	チリコンカンライス アルファ化米使用	A B Cスー りんご	牛乳	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ(乾), ひよこま め(乾), レンズまめ(乾), ベーコン	アルファ化米, 大豆油, 上白糖, 薄力粉, マ カロニ・スパゲッティ, じゃがいも	玉葱, にんにく(りん茎), にんじん, トマ ト缶詰(ダイス), しょうが, トマトフォン デュ, しょうが, キャベツ, エリンギ, パセ リ, りんご 36玉	611 kcal 22.9 g 15.0 g 104.8 g
11	水	ごはん	まろやか豆乳汁 さばの竜田揚げ こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳, まさば, 豚肉, 油揚げ, 豆乳, カット わかめ	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 炒め油, 三温糖, じゃがいも, 大豆油, 糸こんにゃ く, 白ごま(いり), 上白糖	にんにく(りん茎), しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな, キャベ ツ, きゅうり, もやし	671 kcal 32.5 g 25.3 g 81.0 g
12	木	ごはん	すき焼き風煮 わかさぎの衣揚げ	牛乳	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかさぎ, たまご, 調理 用牛乳	水稲穀粒(精白米), 大豆油, しらたき, じゃがいも, 上白糖, マヨネーズ(全卵 型), 薄力粉, 炒め油	玉葱, にんじん, はくさい, ねぎ	681 kcal 29.8 g 24.9 g 91.0 g
13	金	チキンカレーライス	野菜の中華ドレッシングがけ フルーツポンチ	牛乳	牛乳, 鶏肉	水稲穀粒(精白米), 大豆油, じゃがいも, はちみつ, 炒め油, 薄力粉, 有塩バター, 上 白糖, 三温糖, ごま油, ごま(いり)	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にん じん, チャツネ, しょうが, みかん缶(果肉 のみ), 黄桃(缶詰果肉), ダイス, バイン アップル(缶詰), レモン(果汁、生), きゅ うり, キャベツ, とうもろこし缶詰(赤身)	689 kcal 17.8 g 21.8 g 112.4 g
16	月	ガーリックトースト	ホワイトシチュー アップルドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳, クリーム(乳脂 肪)	ソフトフランスパン, 有塩バター, 大豆 油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	にんにく(りん茎), セロリー, 玉葱, にん じん, しょうが, とうもろこし缶詰(赤身), キャベツ, にんじん, きゅうり, りんご	614 kcal 20.8 g 28.2 g 78.2 g
17	火	あぶ玉丼 アルファ化米使用	味噌汁 りんご	牛乳	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, ほしのり	アルファ化米, 上白糖, かたくり粉	玉葱, こまつな, ほうれんそう, もやし, え のきたけ, ねぎ, りんご 36玉	631 kcal 25.4 g 21.2 g 88.4 g
18	水	ごはん	すまし汁 筑前煮	牛乳	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), さといも, 板こんにゃ く, 大豆油, 上白糖, 焼きふ(小町ふ)	ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, た けのこ(ゆで), 干し椎茸, ねぎ, こまつな	584 kcal 23.2 g 18.4 g 84.4 g
19	木	ごはん	味噌汁 鮭の塩焼き ごま味噌ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, 鮭, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 白ごま(い り), ごま油, じゃがいも	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, え のきたけ, ねぎ	557 kcal 24.6 g 17.7 g 80.6 g
20	金	わかめごはん アルファ化米使用	きりたんぽ かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳	牛乳, わかめごはんの素, 鶏肉, 油揚げ	アルファ化米, きりたんぽ, 三温糖, 上白 糖, かたくり粉	ねぎ, ごぼう, せり, まいたけ, かぼちゃ, しょうが	664 kcal 25.4 g 19.0 g 100.4 g
23	月	カレーうどん	青菜の磯和え 青のりポテト&大豆	牛乳	牛乳, 豚肉, 油揚げ, きさみのり, 大豆(国 産、乾), あおのり	冷凍細うどん, かたくり粉, 白ごま(い り), 上白糖, じゃがいも, 揚げ油, 揚げ油	にんじん, 玉葱, こまつな, ぶなしめじ, ね ぎ, キャベツ, えのきたけ	568 kcal 22.7 g 23.1 g 71.7 g
24	火	麻婆丼 アルファ化米使用	中華わかたまスープ みかんゼリー	牛乳	牛乳, 鶏肉, 絹ごし豆腐, カットわかめ, た まご, 寒天	アルファ化米, 大豆油, 上白糖, かたくり 粉, ごま油	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, たけ のこ(ゆで), にんじん, 干し椎茸, しょう が, にら, とうもろこし缶詰(赤身), とうも ろこし缶詰(クリーム), パンツァリッジ 濃縮還元 ジュース, 温州蜜柑缶詰(果肉)	584 kcal 22.0 g 16.4 g 91.8 g
25	水	ハヤシライス	コロコロサラダ セレクトマフィン	牛乳	牛乳, 豚肉, 調理用牛乳, たまご	水稲穀粒(精白米), 炒め油, 薄力粉, 有塩 バター, 炒め油, じゃがいも, 大豆油, 上白 糖, チョコチップ	にんにく(りん茎), セロリー, 玉葱, にん じん, マッシュルーム, ぶなしめじ, トマ ト缶詰(ダイス), きゅうり, とうもろこし 缶詰(赤身)	749 kcal 20.5 g 25.2 g 115.2 g

※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示している、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思っている方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。

※1, 2年生は、12月6日は遠足のため給食はありません。雨天の場合も弁当の持参をお願いいたします。また、延期となった場合12月13日も給食はありません。

※5年生は、12月10日は校外学習のため給食はありません。

※3学期の給食は、**1月8日**からです。