



令和6年度 **12月**  **献立表**  <12月のめあて> 寒さに負けないように しっかり食事をとろう 文京区立駒本小学校

日	献立名	牛乳	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
2月	玄米ご飯			精白米,玄米		612 kcal
	肉豆腐		豚肉,豆腐	サラダ油,砂糖,糸こんにゃく,じゃがいも	人参,長ねぎ,玉ねぎ,しめじ	26.6 g
	青菜とツナの和え物		ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,小松菜,きゅうり,玉ねぎ	21.0 g
3火	切干大根のチンジャオロース丼		豚肉	精白米,押麦,サラダ油,でんぷん,砂糖 ごま油	にんにく,生姜,人参,エリンギ,切干大根 ピーマン	612 kcal
	わかめサラダ		生わかめ	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし	23.4 g
	五目スープ		鶏肉	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,チンゲン菜	20.6 g
4水	タンタンメン		豚肉,赤みそ	★蒸し中華めん,サラダ油,砂糖 ごま油,★白練りごま,★白ごま	生姜,にんにく,人参,もやし,チンゲン菜	679 kcal
	果物(みかん)				長ねぎ	27.7 g
					みかん	22.3 g
5木	ご飯			精白米		644 kcal
	さばのみそ煮		★さば,赤みそ	砂糖	生姜	26.6 g
	キャベツの辛し和え			砂糖	人参,小松菜,キャベツ	25.0 g
6金	けんちん汁		豚肉,豆腐	サラダ油,里芋,こんにゃく	大根,人参,長ねぎ,ごぼう	2.9 g
	ココア揚げパン			★ココアパン,砂糖,大豆油		609 kcal
	ポークビーンズ		大豆,白いんげん豆,豚肉	サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ	玉ねぎ,人参,ダイズトマト	22.8 g
7土	カントリーサラダ			砂糖		29.0 g
	米粉のカレーライス		豚肉	砂糖,サラダ油	きゅうり,キャベツ,大根,レモン果汁	2.4 g
	コーンサラダ		豚肉	精白米,サラダ油,じゃがいも,米粉,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ	649 kcal
10火	グレーゼリー		粉寒天	砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	19.6 g
	ひじきチャーハン		豚肉,ひじき	精白米,押麦,サラダ油,★白ごま	ホールコーン,にんにく	592 kcal
	中華スープ		鶏肉,カットわかめ	じゃがいも,ごま油,サラダ油	人参,玉ねぎ,チンゲン菜	23.1 g
11水	パインヨーグルト		★プレーンヨーグルト	砂糖	パイン缶	19.6 g
	コッペパン			★コッペパン		2.3 g
	白身魚のマヨネーズ焼き		★ほき	マヨネーズ(卵無し),★パン粉		587 kcal
12木	コールスロー			サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	30.6 g
	まめまめスープ		ベーコン,豚肉,ひよこ豆,レンズ豆	サラダ油	玉ねぎ,にんにく,セロリ,人参	24.3 g
	ご飯		白いんげん豆,★生クリーム			2.9 g
13金	ごまの揚げ		★ごま	精白米		606 kcal
	甘酢あえ			でんぷん,★薄力粉,大豆油	生姜	25.5 g
	豚汁		豚肉,豆腐	砂糖	人参,キャベツ,もやし,ほうれ草	21.3 g
16月	コーン入り茶飯			サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	大根,人参,長ねぎ	1.9 g
	たまご入りおでん		結び昆布,焼き竹輪,揚げボール	精白米	ホールコーン	603 kcal
	白菜のおひたし		一口がんも,★ゆでたまご	砂糖,こんにゃく,★竹輪	大根	27.7 g
17火	ミートパン		豚肉,★ピザチーズ	★コッペパン,サラダ油,米粉	小松菜,白菜,人参	2.9 g
	ポトフ		ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参,ダイズトマト	590 kcal
	オレンジサラダ			サラダ油,砂糖	セロリ,玉ねぎ,人参,白菜	27.5 g
18水	カバオ風ライス			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,みかん缶,人参	26.1 g
	青大豆ご飯		鶏肉,刻み昆布,青大豆,油揚げ	精白米,もち米,サラダ油,砂糖		2.7 g
	魚の照り焼き		★ます	サラダ油,砂糖	人参	608 kcal
19木	変わりきんぴら		さつまいも	サラダ油,砂糖,こんにゃく,ごま油	生姜	33.0 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	人参,ごぼう,たけのこ水煮,れんこん	19.3 g
	カバオ風ライス		鶏肉,大豆ミート	精白米,米粒麦,ごま油,砂糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく	3.0 g
20金	花野菜サラダ			砂糖,サラダ油	生姜	618 kcal
	じゃがたまスープ		ベーコン,★たまご	じゃがいも,でんぷん	ブロッコリー,カリフラワー,人参,ホールコーン	24.9 g
	麦ご飯			精白米,押麦	玉ねぎ	20.6 g
23月	ひじきふりかけ		ひじき,花がとお	砂糖,★白ごま		2.7 g
	すき焼き風煮		豚肉,豆腐	サラダ油,白滝,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,人参,しめじ,長ねぎ,小松菜	607 kcal
	ゆずゼリー		粉寒天	砂糖	★ゆず,レモン果汁	17.1 g
24火	冬至うどん		豚肉	★冷凍うどん,こんにゃく,サラダ油	★かぼちゃ,大根,人参,玉ねぎ,長ねぎ,しめじ	1.5 g
	大豆と小魚と芋の炒り煮		大豆,豆乳,★かえり煮干し	大豆油,でんぷん,さつまいも,砂糖★白ごま		623 kcal
	果物(みかん)				みかん	26.0 g
23月	豆腐の中華煮		豚肉,★えび,豆腐	精白米,米粒麦,サラダ油,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,長ねぎ	1.8 g
	トック入りスープ		鶏肉	トック	長ねぎ,大根,人参,チンゲン菜,えのきたけ	613 kcal
	果物(りんご)				★りんご	26.9 g
24火	チキンピラフ		鶏肉	精白米,サラダ油		18.5 g
	ホワイトシチュー		ベーコン★生クリーム★牛乳	★バター,コーンスターチ,じゃがいも	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン	24.9 g
	アレルゲンなしガトーショコラ		豆腐,豆乳	砂糖,メープルシロップ,米粉,砂糖,サラダ油	ホールコーン	20.1 g

◎食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【12月5日(木)】 和食の日となります。  
 【12月20日(金)】 今年の冬至は21日です。給食では1日早い冬至献立です。  
 【12月24日(火)】 ガトーショコラは、全校児童が食べられるデザートです。お楽しみに！

今月の平均エネルギー：620Kcal  
 たんぱく質：25.2g  
 エネルギー目標値：611～689Kcal  
 たんぱく質：21.1～32.5g