令和５年１２月分　献立表

中央区立中央小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん　ヤンニョムチキン　バンサンスー わかめスープ　牛乳	鶏肉　ポークハム わかめ　豆腐　牛乳	米　でんぷん　油 春雨　ごま油　ごま	たまねぎ　しょうが　にんにく 万能ネギ　キャベツ　もやし えのきたけ　長ねぎ	595	21.6
5	火	**地産地消メニュー【さつまいも】** チャーハン　<u>大学芋</u>　中華スープ　牛乳	焼き豚　卵　ベーコン 豆腐　牛乳	米　ごま油　油 さつまいも　中ざらめ ごま	たまねぎ　長ねぎ　干しいたけ こまつな　にんじん	607	20.6
6	水	ごはん　ぶり大根 白菜スープ　みかん　牛乳	ぶり　鶏肉　牛乳	米　さとう	しょうが　だいこん　はくさい たまねぎ　にんじん　みかん	620	25.6
7	木	バニーチャウ　じゃがいものハニーサラダ 野菜の豆乳スープ　牛乳	豚肉　大豆 シュレッドチーズ　鶏肉 豆乳　牛乳	バンズパン　油　小麦粉 じゃがいも　はちみつ	にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな	590	24.4
8	金	味噌煮込みうどん　青のりビーンスポテト わらびもち風ゼリー　牛乳	鶏肉　油揚げ　大豆 あおのり　アガー きな粉　牛乳	冷凍うどん　油　さとう ごま油　でんぷん　じゃがいも コーンスターチ　黒砂糖	かぼちゃ　にんじん　だいこん 長ねぎ　こまつな	602	22.3
11	月	ごはん　キムムッチ　豆腐チゲ　もやしのナムル ぶどうゼリー　牛乳	もみのり　豚肉　豆腐 アガー　牛乳	米　ごま油　ごま　さとう	にんにく　しょうが　にんじん だいこん　はくさい　えのきたけ はくさいキムチ漬　にら　長ねぎ もやし　こまつな　ぶどうジュース	585	23.2
12	火	シナモントースト　クリームシチュー フレンチサラダ　牛乳	鶏肉　牛乳	食パン　バター　さとう じゃがいも　油　小麦粉	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ キャベツ　にんじん　きゅうり スイートコーン缶	593	21.6
13	水	三色丼　みそ汁　りんご　牛乳	豚肉　卵　油揚げ わかめ　牛乳	米　さとう　なたね油	たまねぎ　にんじん　こまつな だいこん　りんご	608	23.5
14	木	ごはん　切干大根入り照り焼きハンバーグ <u>野菜60gのお浸し</u>　みそ汁　みはや　牛乳	豚肉　豆腐　わかめ 牛乳	米　油　三温糖 でんぷん　さとう じゃがいも	たまねぎ　切干しだいこん しょうが　もやし　こまつな にんじん　長ねぎ　みはや	612	25.7
15	金	**カミカミメニュー** ごはん　魚の野菜あんかけ <u>かみかみきんぴら</u>　みそ汁　牛乳	助宗たら　牛乳	米　でんぷん　油 さとう　つきこんにゃく	しょうが　にんじん　えのきたけ たまねぎ　ごぼう　はくさい 長ねぎ　もやし	586	22.4
18	月	プルコギ丼　千切り大根のサラダ　卵スープ　牛乳	豚肉　豆腐　卵 牛乳	米　さとう　ごま油 ごま　でんぷん	たまねぎ　もやし　にら にんじん　りんご　しょうが にんにく　切干しだいこん　きゅうり スイートコーン缶　こまつな	587	26.8
19	火	**食育の日【秋田県】** わかめごはん　ししゃもの磯辺揚げ おろしドレッシングサラダ　<u>きりたんぽ汁</u>　牛乳	炊き込み用わかめ からふとししゃも あおのり　鶏肉　油揚げ 牛乳	米　小麦粉　油 さとう　きりたんぽ	キャベツ　にんじん　もやし だいこん　たまねぎ　ごぼう 干しいたけ　長ねぎ	589	21.2
20	水	バタートースト　クリスピーチキン オニオンサラダ　野菜スープ　牛乳	鶏肉　ベーコン 牛乳	食パン　バター　小麦粉 コーンフレーク　油　さとう じゃがいも	にんにく　キャベツ　にんじん こまつな　たまねぎ ほうれんそう	604	24.5
21	木	**冬至メニュー** ごはん　鯖のゆず味噌焼き　お浸し <u>冬至みそ汁</u>　牛乳	さば　油揚げ　牛乳	米　さとう	しょうが　長ねぎ　ゆず はくさい　もやし　にんじん かぼちゃ　こまつな	610	23.9
22	金	**クリスマスメニュー** スパゲティみそミートソース　ガーリックドレッシングサラダ チョコチップカップケーキ　乳酸菌飲料	豚肉　大豆　豆乳 ジョア（白ぶどう）	スパゲティ　油　さとう ごま油　小麦粉 豆乳クリームバター チョコチップ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　こまつな	612	25.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

令和５年９月に実施した「ベジチャレンジ」の取り組みを紹介する動画を、１２月１日（金）に公開します。ぜひご覧ください。

食育の日（秋田県）　きりたんぽ

炊き上げたお米を杉の串に握り付け、炭火で焼いたものです。これを切って鍋に入れたものがきりたんぽ鍋と呼ばれる秋田県の郷土料理です。鶏肉やごぼう、長ねぎと一緒に煮ます。

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量)*1 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
１２月分平均	600	15.6	31.5	2.5	325	86	2.2	245	0.35	0.51	26	5.2
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。