12月

予定献立表

甲

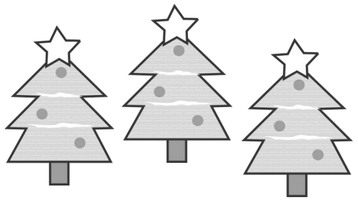
市川市立百合台小学校

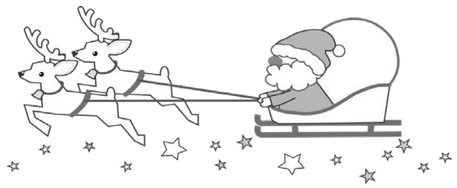
令和元年度

行事食	日	曜日	献立名 主食（大皿）	牛乳	主菜・副菜・汁物	主な食品 血や肉や骨をつくる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子をととのえる（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	2	月	麻婆丼	○	わんたんスープ(椀)　みかん	ぶた肉 大豆 豆腐 味噌 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉 わんたんの皮	にんじん ねぎ たけのこ 白菜 にら しょうが にんにく もやし 干椎茸	619	24.1	17.8	2.0
	3	火	ごはん	○	イワシの蒲焼き(小)　おかか和え(小)　味噌汁(椀)	イワシ かつお節 牛乳 豆腐 味噌 わかめ 出汁昆布	米 片栗粉 じゃが芋 油 さとう	にんじん 小松菜 白菜 しょうが コーン ねぎ えのき	596	25.1	20.2	1.6
	4	水	たらこスパゲティ	○	ポトフ(椀)　フルーツヨーグルト(小)	たらこ イカ ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	スパゲティ バター じゃが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが バナナ 黄桃 みかん りんご	556	21.3	16.2	2.3
	5	木	ごはん	○	鶏肉の照焼き(小)　チャプチェ(小)　わかめスープ(椀)　苺(2個)	とり肉 ぶた肉 ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ しょうが パプリカ 白菜 にら ねぎ いちご	582	23.4	20.2	1.5
	6	金	ごはん	○	赤魚の塩焼き(小)　納豆和え(小)　かき玉汁(椀)　夢オレンジ	赤魚 納豆 かつお節 とり肉 たまご なると 出汁昆布 牛乳	米 片栗粉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 えのき 夢オレンジ	538	27.9	12.9	1.2
	9	月	ごはん	○	ちぐさ焼き(小)　ひじきの和え物(小)　生揚げの肉味噌煮(椀)	とり肉 たまご チーズ ひじき 味噌 ぶた肉 生揚げ かつお節 牛乳	米 さとう 油 ごま油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ いんげん 干椎茸 きゅうり	704	30.4	25.6	2.1
	10	火	ごはん	○	サバの揚げおろし煮(小)　鶏のつくね汁(椀)　みかん	サバ かつお節 とり肉 味噌 豆腐 出汁昆布 牛乳	米 片栗粉 油	にんじん 大根 白菜 ごぼう ねぎ 万能ねぎ しょうが えのき みかん	659	28.5	22.9	1.5
	11	水	ビビンバ	○	春雨スープ(椀)　バナナ	たまご ぶた肉 大豆 味噌 ベーコン 豆腐 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう ごま 春雨	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 しょうが ぜんまい えのき バナナ	630	21.6	18.3	1.3
	12	木	ごはん	○	タラの西京焼き(小)　ササミと大豆のサラダ(小)　すまし汁(椀)	タラ 味噌 とり肉 大豆 わかめ 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 さとう 油	にんじん 大根 きゅうり キャベツ ほうれん草 コーン	491	25.0	11.3	1.5
	13	金	ココア揚げパン	○	イタリアンサラダ(小)　米粉のシチュー(椀)　ラフランス	サラミ チーズ とり肉 ベーコン 生クリーム 豆乳 牛乳	パン さとう 油 オリーブオイル じゃが芋 米粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト ほうれん草 ラフランス	702	23.6	29.0	2.3
	14	土	カレーライス	○	竹輪のコロコロサラダ(小)　ヨーグルト	ぶた肉 チーズ ヨーグルト 竹輪 わかめ 牛乳	米 麦 片栗粉 バター じゃが芋 油 さとう ごま 小麦粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ パプリカ しょうが にんにく	743	21.7	23.7	2.1
	17	火	ごはん	○	コロッケ(小)　豆サラダ(小)　豚汁(椀)	ぶた肉 ひじき 大豆 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布	米 さとう じゃが芋 こんにゃく 油 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 大根 ねぎ ごぼう	627	25.3	15.9	2.2
	18	水	ゆかりごはん	○	豚肉の生姜焼き(小)　ツナ和え(小)　沢煮椀(椀)	ぶた肉 しらす わかめ ツナ 牛乳 豆腐 かつお節 出汁昆布	米 さとう 里芋 ごま	にんじん きゅうり 小松菜 ごぼう たけのこ みつば しょうが コーン	573	28.7	17.9	2.3
クリスマス給食	19	木	ミートスパゲティ	○	手羽元のママレード煮(小)　パリパリサラダ(小)　チーズケーキ(アルミ)	ぶた肉 チーズ 大豆 とり肉 たまご ヨーグルト 生クリーム 牛乳	スパゲティ じゃが芋 油 さとう 小麦粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ コーン しょうが にんにく	871	37.8	36.4	3.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
百合台小学校12月の平均値	635	26.0	20.6	1.9
栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0

（12月の給食回数：14回）★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(椀)はお椀に盛付けすることを意味します。





≪給食レシピについて≫
給食試食会のアンケートや、お子さまを通して「給食レシピを教えてほしい」というご要望がありました。百合台小学校の学校ＨＰの給食コーナーでレシピを公開していますので、ご覧ください。
レシピは少しずつ増やしていきますので、ぜひご覧いただき、ご活用ください。