



# 平成30年12月分給食献立表（保護者配布用）

中野区立上鷲宮小学校  
校長 堀 聡明  
栄養教諭 菅野 幸



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

日	行事食	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもに体の調子を整えるもとなる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
3月		大根葉の菜飯 (みずほの輝き)	○	おでん (さば・かつお・昆布だし) 白菜ともやしの磯和え 早香	本枯ごまそば節、 本枯かつお本節、 トビウオ入りさつま揚げ、 トビウオつみれ、★うずら卵、 生揚げ、花かつお	無洗米みずほの輝き(新潟)、 板こんにやく、 竹輪ふ、 上白糖	練馬だいこんの葉 練馬だいこん、 りよくとともやし、 東京産はくさい、 早香	553 kcal 21.8 g 15.2 g 2.2 g			
4火		わかめご飯 (萌えみのり)	○	塩肉じゃが カリカリ揚げ入りサラダ りんご(王林)	豚ばら、本枯ごまそば節、 油揚げ	わかめごはんの素、 らうす昆布、★ 飲用牛乳	精白米萌えみのり(秋田)、 つきこんにやく、 じゃがいも(とうや・ デジマ等)、 三温糖、 上白糖	サラダ油、★ 白いりごま、 ごま油	にんじん、 さやいんげん、 江戸川産こまつな	しょうが、 たまねぎ、 東京産キャベツ、 りんご(王林)	619 kcal 18.1 g 15.7 g 2.3 g
5水	東京つくし	東京X豚のそぼろご飯 (あさひのゆめ)	○	東京人参の天ぷら 東京つくしの野菜の味噌汁 (さば・煮干し・昆布だし、 甘口白米みそ・練馬麦赤みそ) 花みかん	東京X豚ひき肉、 本枯ごまそば節、 甘口白米みそ、 練馬麦赤みそ	うるめ煮干し、 らうす昆布、★ 飲用牛乳	無洗米あさひのゆめ(秋田)、 つきこんにやく、 薄力粉、 東京さといも	サラダ油、★ 白いりごま、 なたね揚げ油①-1	東京にんじん、 東京都産だいこんの葉	しょうが、 練馬だいこん、 東京産はくさい、 みかん	617 kcal 19.5 g 18.7 g 2.0 g
6木	大雪・針供養	ご飯 (こしひかり) 手作り昆布の佃煮	○	鯖のみぞれがけ 白菜のゆず風味(上鷲宮小のゆず使用) 豆腐と雪だるまのすまし汁 (かつお・昆布だし)	すけとうだら、 本枯かつお本節、 絹ごし豆腐、 ちらしかまぼこ	刻み昆布、 らうす昆布、 わかめ、★ 飲用牛乳	無洗米こしひかり(栃木)、 上白糖、 じゃがいもでん粉	サラダ油	にんじん	しょうが、 東京産だいこん、 東京産はくさい、 上鷲宮小産ゆず	532 kcal 23.7 g 13.0 g 2.3 g
7金	展覧会	アートなミートソースパスタ	○	ジャーマンポテト カラフルサラダ 焼きりんご(紅玉)	豚かた、 大豆、 ベーコン	★粉チーズ、★ 飲用牛乳	シェルマカロニ、 ペンマカロニ、 リボンマカロニ、 ホイールマカロニ、 マカロニ、 ツイスタマカロニ、 じゃがいも(シンシア)、 上白糖	サラダ油、★ バター、 オリーブ油	にんじん、 トマト水煮、 トマトピューレ、 江戸産赤ピーマン	にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 黄ピーマン、 りんご(紅玉)	566 kcal 23.1 g 20.7 g 2.2 g
10月	読書週間	カレーうどん (さば・宗田・昆布・椎茸だし)	○	桃太郎のきびだんご わかめとちくわのサラダ	本枯ごまそば節、 宗田節、 豚ばら、 きなこ、 焼き竹輪	らうす昆布、 わかめ、★ 飲用牛乳	冷凍うどん、 じゃがいもでん粉、 もちきび(精白粒)、 上白糖	サラダ油、★ 白いりごま	にんじん、 東京産ほうれんそう	だし用しいたけ、 たまねぎ、 東京産根深ねぎ、 東京産キャベツ	546 kcal 21.5 g 14.8 g 2.3 g
11火	青森の料理	もち麦ごまご飯 (みずほの輝き・もち麦)	○	豆腐のステーキ 八戸せんべい汁 (さば・煮干し・昆布だし) りんご(サンふじ)	木綿豆腐、 鶏もも、 本枯ごまそば節	うるめ煮干し、 らうす昆布、★ 飲用牛乳	無洗米みずほの輝き(新潟)、 もち麦、 三温糖、 じゃがいもでん粉、 かやくせんべい	サラダ油、★ 白いりごま、 ごま油	にんじん、 江戸産	しょうが、 たまねぎ、 上鷲宮根深ねぎ、 ごぼう、 東京産はくさい、 えのきたけ、 だし用しいたけ、 りんご(サンふじ)	564 kcal 20.3 g 15.4 g 1.7 g
12水		ご飯 (あきたこまち)	○	いかのチリソースがらめ 焼きビーフン 中華風コーンスープ (鶏がらだし)	いか、 豚ばら、★ たまご、 鶏がら	わかめ、★ 飲用牛乳	無洗米あきたこまち(秋田)、 じゃがいもでん粉、 ビーフン、 上白糖	サラダ油、 なたね揚げ油①-2、 ごま油	にんじん	しょうが、 たまねぎ、 にんにく、 東京産キャベツ、 りよくとともやし、 クリームコーン	660 kcal 25.5 g 20.1 g 2.3 g
13木	正月事始め	ご飯 (ひとめぼれ)	○	さんまの生姜焼き かぶのゆず風味(上鷲宮小のゆず使用) お事汁 (さば・宗田・昆布だし、 信州赤辛みそ)	さんま、 絹ごし豆腐、 あずき、 本枯ごまそば節、 宗田節、 信州赤辛みそ	らうす昆布、★ 飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ(岩手)、 上白糖、 さといも、 板こんにやく	サラダ油、 ごま油	八王子産かぶの葉、 にんじん	しょうが、 八王子産かぶ、 上鷲宮小産ゆず、 東京産だいこん、 ごぼう、 東京産根深ねぎ	606 kcal 24.1 g 21.5 g 2.2 g
14金	読書週間	つるばら村のはちみつパン	○	コックオーヴァン(鶏肉の赤ワイン煮) マッシュポテト バジル風味サラダ	鶏もも、 鶏がら	★調理用牛乳、★ 生クリーム、★ 飲用牛乳	強力粉、 上白糖、 はちみつ、 薄力粉、 じゃがいも(シンシア)	サラダ油、★ バター、 オリーブ油	にんじん、 東京産プロッコリー、 トマト水煮、 トマトピューレ	にんにく、 たまねぎ、 マッシュルーム水煮、 東京産キャベツ、 きゅうり	573 kcal 23.4 g 18.8 g 2.2 g
17月		醤油ラーメン (豚がら・鶏がら・さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし)	○	ジャンボ揚げ餃子 豆もやしとチンゲン菜のナムル	豚がら、 鶏がら、 本枯ごまそば節、 宗田節、 焼豚、 豚かた、 大豆	うるめ煮干し、 らうす昆布、★ 飲用牛乳	冷凍中華めん、 ぎょうざの皮、 上白糖	サラダ油、 ごま油、 なたね揚げ油②-1、 ★ 白いりごま	練馬産ほうれんそう、 にら、 にんじん、 チンゲンツアイ	だし用しいたけ、 しょうが、 東京産根深ねぎ、 東京産キャベツ、 にんにく、 だいもやし	550 kcal 23.0 g 23.1 g 2.2 g
18火		ご飯 (こしひかり)	○	竹輪のカレー揚げ ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め 水炊き (鶏がら・昆布・椎茸だし)	焼き竹輪、 あらびきウインナー、 鶏もも、 絹ごし豆腐、 鶏がら	らうす昆布、★ 飲用牛乳	無洗米こしひかり(栃木)、 上白糖、 薄力粉、 米粉	サラダ油、 なたね揚げ油②-2	にんじん、 江戸川産こまつな	にんにく、 たまねぎ、 しょうが、 だいこん、 えのきたけ、 はくさい、 根深ねぎ、 だし用しいたけ	639 kcal 23.9 g 22.6 g 2.3 g
19水	韓国の料理	キムチご飯 (あさひのゆめ)	○	じゃがいもチヂミ わかめスープ (鶏がらだし) はれひめ	豚ばら、 信州赤辛みそ、★ たまご、 絹ごし豆腐、 鶏がら	わかめ、★ 飲用牛乳	無洗米あさひのゆめ(栃木)、 三温糖、 じゃがいも、 米粉	サラダ油、 ごま油、 ★ 白いりごま	にんじん、 にら	にんにく、 東京産はくさい、 キムチ、 東京産根深ねぎ、 しょうが、 はれひめ	672 kcal 20.2 g 20.6 g 2.2 g
20木	ぶりの日	上鷲宮小産さつま芋ご飯 (萌えみのり)	○	ぶり大根 (昆布だし) 豚肉の昆布炒め 白菜の梅和え	本ぶり、 豚ばら、 油揚げ、 蒸しかまぼこ	らうす昆布、 刻み昆布、★ 飲用牛乳	精白米萌えみのり(秋田)、 上鷲宮小産さつま芋、 三温糖、 つきこんにやく	サラダ油、★ 黒いりごま	にんじん、 江戸川産こまつな	東京産だいこん、 しょうが、 東京産はくさい、 カリカリ梅	585 kcal 20.9 g 18.7 g 2.1 g
21金	冬至	ご飯 (ひとめぼれ)	○	鯖のゆずみそだれ(上鷲宮小のゆず使用) こんにやくのきんぴら 冬至かぼちゃの味噌汁 (さば・煮干し・昆布だし、 信州白辛みそ)	さば、 信州白辛みそ、 トビウオ入りさつま揚げ、 油揚げ、 本枯ごまそば節	うるめ煮干し、 らうす昆布、★ 飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ(岩手)、 三温糖、 じゃがいもでん粉、 つきこんにやく、 上白糖	サラダ油、★ 白いりごま	にんじん、 東京産冬至かぼちゃ	しょうが、 上鷲宮小産ゆず、 れんこん、 ごぼう、 東京産はくさい、 東京産だいこん、 たまねぎ	665 kcal 25.2 g 25.7 g 2.7 g
25火	クリスマス	コーンピラフ (あさひのゆめ)	○	アメリカ南部風フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスコンソメスープ (鶏がらだし) ジョアクリスマスケーキ	鶏むね、 鶏がら	★ヨーグルト、★ 調理用牛乳、★ サラダチーズ、★ ジョアいちご	無洗米あさひのゆめ(栃木)、 薄力粉、 米粉、 星型麩、 ★ クリスマスケーキ	サラダ油、 なたね揚げ油②-3、 オリーブ油	東京産プロッコリー、 赤ピーマン	たまねぎ、 とうもろこし、 東京産キャベツ、 黄ピーマン、 にんにく	629 kcal 22.8 g 16.3 g 2.5 g

\*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。



平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	カルシウム	ナトリウム
	596kcal	14.90%	28.3%	79.5g	318g	897mg
	マグネシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	88mg	2.1mg	213μg	0.31mg	0.51mg	31mg
	食物繊維総量	食塩相当量				
	4.1g	2.2g				