



# 令和6年 12月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	スパゲティミートソース コーンサラダ 豆入り野菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆(国産、乾)	スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 さつまいも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム ホールのトマト パセリ セロリー とうもろこし(冷凍) キャベツ しめじ りんご	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 2.8 g
3	火	ごはん 五目卵焼き ゆかり漬け カレー肉じゃが みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 生わかめ 油揚げ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり ゆかり粉 グリンピース(冷凍) はくさい	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.8 g
4	水	ごはん 麻婆豆腐 伴五絲 きのこわかめスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム 生わかめ	米 サラダ油 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 はるさめ(国産でんぶん) 白炒りゴマ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ なら きゅうり もやし えのきたけ 生しいたけ	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 3.4 g
5	木	ごはん 鯖の香味焼き 生姜漬け 大根べっこう煮 みそ汁	牛乳 さわら 豚ばら肉 生わかめ	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.0 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 2.8 g
6	金	チリコンカンサンド 海藻サラダ きのこのスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産、乾) 海藻ミックス ベーコン 粉寒天	コッペパン サラダ油 ごま油 三温糖 ばれいしょでんぶん 上白糖	にんにく 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが えのきたけ しめじ まいたけ チンゲンツァイ ぶどう100%ジュース	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.3 g 炭水化物 97.1 g 食塩相当量 3.6 g
9	月	ごはん 鯖のみぞれ焼き かつぱ漬け 大豆とさつま芋の甘辛和え みそ汁	牛乳 まさば 大豆(国産、乾) 絹ごし豆腐 生わかめ	米 ばれいしょでんぶん ごま油 揚げ油 さつまいも 水あめ 上白糖	だいこん きゅうり こまつな はくさい 長ねぎ	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 101.2 g 食塩相当量 2.8 g
10	火	えびピラフ キャベツとツナのサラダ 豆入りトマトシチュー くだもの	牛乳 鶏もも肉 むきえび まぐろ缶詰 豚もも肉 白いんげんまめ(乾)	米 炒め油 オリーブ油 米粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶(国産) もやし とうもろこし(冷凍) レモン キャベツ こまつな りんご ホールのトマト グリンピース(冷凍)	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 2.6 g
11	水	ごはん 肉じゃが 切干大根和風サラダ のっぺい汁	牛乳 豚モモ(こま) 干ひじき(ステンレス釜、乾) 油揚げ 木綿豆腐	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 白炒りゴマ 板こんにやく さといも ばれいしょでんぶん	玉葱 にんじん もやし グリンピース(冷凍) りんご 切干しだいこん きゅうり ごぼう だいこん	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 114.8 g 食塩相当量 2.7 g
12	木	ごはん 鮭の照り焼き えのきあえ 生揚げのそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 しろさけ 豚ひき肉 生揚げ 絹ごし豆腐 たまご	米 三温糖 ばれいしょでんぶん サラダ油 つきこんにやく	しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ にんじん 玉葱 干し椎茸 チンゲンツァイ	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.1 g
13	金	ソース焼きそば 糸寒天の中華風サラダ 中華風コーンスープ さつま芋とりんごのレモン煮	牛乳 豚もも肉 あおのり ロースハム 糸寒天	蒸し中華めん 三温糖 ごま油 サラダ油 さつまいも 上白糖	にんじん キャベツ もやし とうもろこし(冷凍) きゅうり 玉葱 とうもろこし缶詰(クリーム) こまつな りんご レモン	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 108.3 g 食塩相当量 3.3 g
16	月	ごはん あじのつくね焼き 刻み漬け 豚汁 オレンジゼリー	牛乳 絞り豆腐 あじすり身 刻み昆布 豚もも肉 粉寒天	米 ばれいしょでんぶん ごま油 サラダ油 三温糖 じゃがいも 上白糖	長ねぎ しょうが しそ葉 だいこん きゅうり にんじん こまつな オレンジジュース(100%)	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 2.7 g
17	火	豚丼 鉄骨サラダ 鶏ごぼう汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 鶏もも肉 生揚げ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 板こんにやく	玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ りんご	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 3.4 g
18	水	ごはん 肉豆腐 ちくわとキャベツのごま酢和え けんちん汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 焼き竹輪	米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 白炒りゴマ 三温糖 さつまいも	玉葱 にんじん はくさい こまつな 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん みかん	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 110.7 g 食塩相当量 2.8 g
19	木	冬野菜カレー にんじんマリネ ポパイスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 ベーコン	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご ブロッコリー かぶ えのきたけ とうもろこし(冷凍) ほうれんそう	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 107.9 g 食塩相当量 2.6 g
20	金	ごはん 鯖の柚子味噌焼き おかか漬け かぼちゃ含め煮 みぞれ汁	牛乳 さわら 粉かつお節 豚もも肉	米 上白糖 ばれいしょでんぶん 三温糖 サラダ油	しょうが ゆず(果汁、生) キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃ にんじん しめじ だいこん こまつな	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.9 g
23	月	炒飯 ジャンボシューマイ 春雨サラダ 白菜スープ	牛乳 ロースハム 豚ひき肉 ベーコン	米 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 ばれいしょでんぶん はるさめ(国産でんぶん) サラダ油	長ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ しょうが にんにく グリンピース(冷凍) きゅうり はくさい こまつな	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.3 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 3.1 g
24	火	ミルクパン フライドチキン ミックスソテー ミネストローネ サイダーゼリー	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 粉寒天	ミルクパン ばれいしょでんぶん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 上白糖	キャベツ ほうれんそう とうもろこし(冷凍) にんにく 玉葱 にんじん セロリー パセリ ホールのトマト みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 716 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.8 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 3.2 g

- 毎日、牛乳が付きまます。
- 材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- 食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

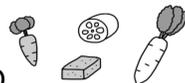
★今月の平均栄養価★  
 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍  
 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	680 Kcal
たんぱく質	29.1 g
脂質	20.3 g
炭水化物	100.7 g
食塩相当量	3.0 g

12月21日(土)は冬至の日。この日は、1年の中で太陽の位置が最も低くなります。太陽が出ている時間が一番短い日です。昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。今月は、冬至の日まつわる食べ物について、いくつか紹介します。

## 「ん」のつく食べもの

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。にんじん、れんこん、だいこん、こんにやくなどがあります。



## かぼちゃ

かぼちゃはビタミンAが豊富にふくまれる緑黄色野菜。風邪予防に効果があり、強い体を作るために昔から食べられてきました。



## ゆず

ゆずは香りが強く、邪気よってこないといわれています。そこでゆず湯に入り、身を清めるようになりました。

