

給食終了日

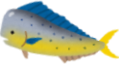
23日(月):三小・五小・七小

24日(火):一小・二小・四小・六小・八小

令和6年度 12月分小学校給食予定表


 国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	
2(月)	ごはん にくどうふ ゆずつくね かいそうサラダ・しおちゅうかドレッシング のむヨーグルト	ぶたにく、とうふ、ゆずつく ね、かいそうミックス、わ かめ、かまぼこ、のむヨー グルト	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、はく さい、エリンギ、まいたけ、 きゅうり、もやし	555kcal 23.9g
3(火)	しょうゆつけラーメン ほうぎょうざ 1〜4ねん1ぽん 5〜6ねん2ぽん みかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	やきぶた、なると、ぎゅう にゅう 	ちゅうかめん、なたねあ ぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじ ん、ホールコーン、もやし、 はくさい 、チンゲンサイ、 ながねぎ、ぎょうざロー ル、みかん	630kcal 25.3g
4(水)	コッペパン ビーフシチュー シイラフライソースがけ ロマネスコとベーコンのソテー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、シイラ、ベーコ ン、ぎゅうにゅう 	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、さとう、こむぎこ、 パンこ	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、マッシュ ルーム、トマトケチャップ、 キャベツ、ロマネスコ	657kcal 28.9g
5(木)	ごはん いしかりなべ イカのスタミナやき はるさめサラダ・わふうドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、さけ、みそ、イカ、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さけかす、ごまあぶ ら、はるさめ、ドレッシング	だいこん 、にんじん、はく さい、えのきだけ、こまつ な、しょうが、にんにく、も やし、きゅうり	627kcal 34.1g
6(金)	カレーピラフ アルファベットマカロニスープ モロナゲツ 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ショルダー ベーコン、モロナゲツ、 ぎゅうにゅう 	せいはくまい、せいばく、 なたねあぶら、じゃがい も、マカロニ、さとう、オリ ブオイル	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、ト マトケチャップ、えだま め、キャベツ、ブロッコ リー、ホールコーン、レモ ン	602kcal 21.5g
9(月)	ごはん キャベツのみそしる あかうおのかすづけやき さといもとうやどうふのもの あおりんごゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、あかうお のかすづけ、こうやどうふ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さといも、さとう、あ おりんごゼリー	にんじん、キャベツ、えの きだけ	606kcal 27.7g
10(火)	マーブルココアしよくパン ミートボールスープ カルボナーラポテト カブとこまつなのサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ミートボール、ベーコン、 なまクリーム、チーズ、 ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、ドレッシング	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、 はくさい 、 パセリ、キャベツ、かぶ、こ まつな	606kcal 21.1g
11(水)	ほうれんそうカレーライス チキンカツ ひじきサラダ・ノンオイルクリーミーごまドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ひじき、 ぎゅうにゅう 	せいはくまい、なたねあ ぶら、じゃがいも、こむぎ こ、パンこ	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、トマト、トマ トケチャップ、りんご、ほう れんそう、 だいこん 、ホ ールコーン、きゅうり	705kcal 30.4g
12(木)	ごはん はっほうさい さばのしおやき いちご&あんにんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、イカ、さば、ぎゅ うにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、でんぶん、あ まおうゼリー、とうにゅう ゼリー	しょうが、たまねぎ、にん じん、たけのこ、はくさい、 チンゲンサイ	626kcal 27.5g
13(金)	げんまいごはん ふゆやさいのみそしる ぶたにくのしょうがいため カムキチポテトサラダ・コールスロウドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう 	せいはくまい、もちげん まい、なたねあぶら、さと う、じゃがいも、ドレッシ ング 	はくさい、みずな、 だいこ ん 、かぶ、しょうが、にんに く、たまねぎ、にんじん、に ら、ピーズ、ホールコーン、 えだまめ	634kcal 28.5g

ビタミンの日

給食終了日

23日(月):三小・五小・七小

24日(火):一小・二小・四小・六小・八小

令和6年度 12月分小学校給食予定表


 国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	
16(月)	ごはん じゃがたまみそしる かぼちゃコロッケ くるまふひじきに ていおんさつきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、わか め、ぶたにく、ひじき、ぎゅ うにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、いももち、ふ、さとう	だいこん、はくさい、か ぼちゃコロッケ、にんじん	649kcal 21.2g
17(火)	まぜこみチャーハン しょうゆやさいスープ あげシューマイ 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ 2しょくのぶどうゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	やきぶた、なると、ぶたに く、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、ぶどうゼ リー、シャインマスカット ゼリー	ホールコーン、にんにく、 しょうが、にんじん、はく さい、もやし、チンゲンサ イ、ながねぎ、しょうまい	646kcal 19.1g
18(水)	いちごあげパン はくさいのクリームスープ ポークチャップ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶ たにく	パン、なたねあぶら、さと う、こむぎこ、バター	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、はくさい、にんにく、ト マトケチャップ、トマト、 キャベツ、こんにやく	664kcal 23.2g
19(木)	ロコモコどんふう (ごはん・ハンバーグデミグラスソースがけ) ロングライススープ キャベツサラダバーベキュードレッシングあえ パインゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ハンバーグ、とりにく、 ポークハム、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、でんぶん、は るさめ	たまねぎ、トマトケチャッ プ、トマト、にんにく、しょう が、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、りん ご、レモン、パセリ、パイン ゼリー	657kcal 24.7g
20(金)	ごはん けんちんじる さわらのゆうあんやき かぼちゃのそぼろに ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、とうふ、さわら、ぶ たにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さといも、さとう	にんじん、ごぼう、だいこ ん、こんにやく、ゆず、しょ うが、かぼちゃ、さやいん げん	616kcal 30.5g
23(月)	ケチャップライス ほしがたこめこマカロニのスープ ほしがたメンチカツ ほしがたかまぼこサラダ・たまねぎドレッシング みかんシャーベット ていおんさつきんぎゅうにゅう	ベーコン、ぶたにく、メン チカツ、かまぼこ、わかめ、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、こめこマカロ ニ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、トマ ト、トマトケチャップ、にん にく、セロリ、ホールコー ン、キャベツ、きゅうり、み かんシャーベット	712kcal 21.9g
24(火)	ターメリックライス ふゆやさいカレーポトフ ほしがたオムレツミートソースがけ 1〜4ねん1こ 5〜6ねん2こ てづくりキャラットケーキ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ウインナー、オムレツ、ぶ たにく、けいらん、ぎゅう にゅう、なまクリーム	せいはくまい、なたねあ ぶら、じゃがいも、さとう、 でんぶん、ホットケーキミッ クス、バター	しょうが、たまねぎ、にん じん、かぶ、だいこん、セ ロリ、にんにく、トマト、ト マトケチャップ、にんじん ミックスジュース	707kcal 23.2g

月平均栄養価 エネルギー 641kcal

たんぱく質 25.5g

くにたちの野菜(太字) はくさい・だいこん



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。


 年末年始、元気に
楽しくすごせるよう
に、手洗いうがいを
しっかり行い、体調
管理に気をつけま
しょう。

 おやつは時間と
量を決めて
食べよう

 朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

 食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

がむ がむ

 早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう


冬野菜をたっぷり食べよう

