



# 令和6年12月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみのもの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 kcal g
2・月	5年生メニューコンクール 応募作品 キャベツと枝豆のペペロンチーノ	こまつなサラダ キャラメルポテト	5年生メニューコンクール 応募作品	牛乳 ベーコン わかめ ツナ 大豆	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 ごま さつまいも パター	キャベツ えだまめ 玉ねぎ にんにく タコノツメ こまつな にんじん もやし コーン	633 kcal 24.9 g
3・火	野沢菜チャーハン	枝豆入りミートボール 大根のナムル 豆腐とたまごのスープ		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	米 油 ごま油 ごま 米粉 砂糖 でんぷん	のざわな漬 にんじん しょうが たまねぎ えだまめ だいこん もやし こまつな えのきだけ 長ねぎ	551 kcal 24.9 g
4・水	ミルクパン	ホークビーンズ グリーンサラダ	5年生メニューコンクール 応募作品	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 白いんげんまめ 粉チーズ	コップパン バター 油 じゃがいも アーモンド 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし	576 kcal 26.3 g
5・木	骨太ふりかけごはん	ひき肉とキャベツのオムレツ 白菜と大根の和え物 みそ汁		牛乳 煮干し かつお節 大豆 昆布 たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 豚しゃぶ わかめ 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 油 パター じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん 半し椎茸 だいこん はくさい 長ねぎ こまつな えのきだけ	592 kcal 29.1 g
6・金	3年生 社会科見学 ハヤシライス	かぼちゃのサラダ 果物(みかん)		牛乳 豚肉 豚しゃぶ レンズまめ チーズ	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ きゅうり みかん	663 kcal 22.7 g
9・月	柏パン	ビーンズクロック ピクルス たまごスープ		牛乳 大豆 白いんげんまめ 豚肉 豚しゃぶ 豆腐	ミルクパン じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん だいこん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ	624 kcal 26.7 g
10・火	5年生メニューコンクール 応募作品 ひじきとツナの炊き込みごはん	白身魚のねぎみそ焼き ちりめんおひたし ちゃんぽん汁	5年生メニューコンクール 応募作品	牛乳 ツナ ひじき 油揚げ たら みそ 削り節 ちりめんじゅこ いわしつみれ さつま揚げ 生揚げ	米 油 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん えだまめ しょうが にんにく 長ねぎ もやし こまつな ごぼう はくさい だいこん こねぎ えのきだけ	564 kcal 29.1 g
11・水	しょうゆラーメン	枝豆入り春巻き 果物(みかん)		牛乳 わかめ 豚肉 豚しゃぶ	米 中華めん 砂糖 ごま油 はるさめ 油 でんぷん はるまぎの皮 小麦粉	メンマ にんじん コーン こまつな 長ねぎ キャベツ もやし えだまめ 半し椎茸 みかん	625 kcal 26.9 g
12・木	むぎ麦ごはん	白身魚のうま煮 野菜のごましょう油和え		牛乳 もうかさめ うすら節 生揚げ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 半し椎茸 キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ	603 kcal 25.5 g
13・金	ごはん	魚の西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁		牛乳 しいら みそ 焼き竹輪 豆腐	米 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 油	しょうが こまつな もやし にんじん はくさい だいこん ごぼう 長ねぎ りんご	552 kcal 27.0 g
16・月	照り焼きツナドッグ	コーンチャウダー フルーツヨーグルト		牛乳 ツナ チーズ あさり 鶏肉 ベーコン 白いんげんまめ 豆腐 生クリーム フレーンヨーグルト	無塩パン 油 砂糖 パター マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 はちみつ	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン にんじん エリンギ アロエ缶 パイン缶 みかん 缶	664 kcal 28.1 g
17・火	鮭わかめごはん	ししゃものガーリック揚げ おろしポン酢和え みそ汁		牛乳 鮭 わかめ ししゃも たまご 生揚げ みそ	米 ごま 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが はくさい もやし にんじん ぶなしめじ だいこん かぼす こまつな 長ねぎ えのきだけ	579 kcal 26.1 g
18・水	豆とチキンのカレーライス	シーフードサラダ 果物(オレンジ)		牛乳 鶏肉 ひよこまめ レンズまめ 粉チーズ いか 海藻ミックス むぎえび	米 麦 小麦粉 パター 油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ もやし オレンジ	616 kcal 26.0 g
19・木	6年生オーケストラ教室 こぎつねうどん	ツア和え 6年生メニューコンクール 応募作品		牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ たまご	無塩うどん ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 油 パター	半し椎茸 だいこん にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり コーン えだまめ	577 kcal 24.7 g
20・金	むぎ麦ごはん	さばの竜田揚げ 白菜のゆず和え かぼちゃのみそ汁		牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米粉 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんじん はくさい きゅうり ゆず ごぼう だいこん かぼちゃ 長ねぎ	586 kcal 26.0 g
23・月	きなこトースト	ポトフ カリッとサラダ		牛乳 きな粉 豚肉 ウィンナー 油揚げ	食パン バター はちみつ 砂糖 じゃがいも ごま マカロニ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリー もやし ブロッコリー	553 kcal 22.7 g
24・火	コーンピラフ	ミートローフ カラフルサラダ チョコプリン		牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 寒天	米 油 パター パン粉 砂糖 オリーブ油 粉糖	にんじん 玉ねぎ コーン ぶなしめじ グリーンピース きゅうり だいこん 赤パプリカ 黄パプリカ	624 kcal 24.7 g
25・水	冬休み前 授業終わり・大そうじ (午前授業・給食なし)						

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。

## STOP! だらだら食べ



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。