

令和5年 12月 よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

冬を元気にのりきろう



日野市立日野第四小学校

日	しゅしゅく	にぎゅう	こんだてめい	しよくひんめいとほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 金	たつぷりやさいの ハヤシライス	○	ぎょうざのかわのパリパリサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたにく	こめ、おおむぎ、バター さとう、あぶら、こむぎこ ぎょうざのかわ	にんにく、たまねぎ、セロリ にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、こまつな きゅうり、キャベツ、あかピーマン	595 19.5	5日 けんちん汁 日野産野菜たつぷりの日野 けんちん汁を作ります。里 芋の代わりに「やつがし ら」を入れ、東光寺大根を 使用予定です。地場産野菜 のおいしさを味わう具だく さん汁です。
4 月	ごはん	○	さばのごまてりやき たくあんときわかめのしょうゆいため とんじる	ぎゅうにゅう、さば くきわかめ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら じゃがいも	しょうが、たくあん、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ	618 30.1	11日 世界の料理：ハンガリー 【ハンガリーシチュー】 は、パプリカパウダーを入 れたブラウンシチューで す。ハンガリーはパプリカ 本産国で、さまざまな種類 のパプリカが使われます。そ のまま料理に使うこともあ れば、乾燥させ粉末にした パプリカを香辛料として使 うことも。赤色が鮮やかな シチューです。
5 火	じゃことゆかりの ごはん	○	おからいりわふうハンバーグ はくさいのあさづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、とうふ おから、とりこ	こめ、ごま、パンこ さとう、でんぶ、 やつがしら	ゆかり、たまねぎ、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん ながねぎ、こんにゃく	604 31.3	
6 水	むぎごはん	○	シーホーどうふ きりぼしだいこんいりナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、でんぶ、ごま	しょうが、にんにく、にんじん しいたけ、たけのこ、ながねぎ トマトかん、もやし きりぼしだいこん いとこんにゃく	583 25.9	
7 木	キャロットライス ホワイトソース がけ	○	こまつなキッシュ	ぎゅうにゅう、とりこ えび、ベーコン たまご、チーズ	こめ、バター、あぶら こむぎこ、じゃがいも マヨネーズ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ホールコーン こまつな	655 27.5	20日 郷土料理：秋田県 秋田県の県魚「ハタハタ」 を唐揚げにします。また、 きりたんぼを入れた【きり たんぼ汁】を作ります。山 ごもりをした人々が、ごは んをすりつぶして棒に刺し て焼いたものを鍋に入れて 食べたのが始まりといわれ ています。春の七草でもあ る「せり」も入ります。
8 金	カレーうどん	○	ささかまのてんぶら スウィートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ ささかまほこ なまクリーム	うどん、あぶら、でんぶ こむぎこ、さつまいも バター、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ ながねぎ、こまつな	579 23.7	22日 行事食：冬至 冬至には、かぼちゃを食 べて、福湯に入ると風邪をひ かないといわれています。 給食でもかぼちゃとゆずを 使った献立にしました。今 年最後の給食です。しっか り食べて、風邪に負けずに 元気に新しい年を迎えたい ですね。
11 月	フレンチトースト	○	ハンガリーシチュー パジルサラダ	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく	しよくパン、さとう バター、あぶら じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん パセリ、ホールコーン きゅうり、キャベツ	612 23.5	15～22日 リクエスト給食 今年もリクエスト給食を 行いました。リクエストの多 かった料理を盛り込んだ献 立にしました。
12 火	おろしふたどん	○	だいずとアーモンドのあおのりあえ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、あおのり	こめ、おおむぎ あぶら、さとう、ごま でんぶ、アーモンド	にんにく、たまねぎ、にんじん ながねぎ、だいこん、しそ みかん、いとこんにゃく	675 26.2	【主食】 1位：あげパン 2位：しょうゆラーメン 3位：カレーライス 【主菜】 1位：とりのからあげ 2位：ジャンボぎょうざ 【副菜】 1位：ABCスープ 2位：青のりポテト 【デザート】 1位：フルーツポンチ たくさんリクエストがあ りました。今回献立に入れ られなかったリクエストメ ニューも、これからの給食 で出したいと思しますので、 待っていただくさい ね。
13 水	むぎごはん	○	ナッツちりめん いかとポテトのレモンじょうゆ キムチチゲ	ぎゅうにゅう、いか ちりめんじゃこ、みそ とりにく、みそ	こめ、おおむぎ アーモンド、ごま さとう、でんぶ こむぎこ、あぶら じゃがいも、ほろさめ	レモン、さやいんげん、ながねぎ しょうが、はくさいキムチ にんじん、だいこん、にら	692 29.4	
14 木	なめし	○	さわらのさいきょうやき にびたし よせなべじる	ぎゅうにゅう、さわら ちりめんじゃこ、みそ あぶらあげ、とりにく かまぼこ、うすらたまご とうふ	こめ、ごま、さとう くずきり	こまつな、キャベツ、にんじん しいたけ、はくさい、ながねぎ	604 32.2	
15 金	チキンライス	○	あおのりポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう、とりこ あおのり、ベーコン	こめ、あぶら じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン マッシュルーム、グリーンピース ほうれんそう	602 19.7	
18 月	チキンカレー ライス	○	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とりこ チーズ	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、みかん、 おうとうかん、パイカン、レモン	673 18.7	
19 火	しょうゆラーメン	○	ジャンボぎょうざ	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	ちゅうかめん、あぶら ぎょうざのかわ でんぶ、こむぎこ	しょうが、しいたけ、にんじん もやし、ホールコーン、キャベツ ながねぎ、にら、にんにく	651 27.4	
20 水	きりぼしだいこん ごはん	○	はたはたのからあげ もやしとこまつなのからしじょうゆ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ はたはた、とりにく	こめ、あぶら、さとう でんぶ、きりたんぼ	きりぼしだいこん、にんじん しょうが、こまつな、もやし えのきたけ、ごぼう、まいたけ ながねぎ、せり、しらたき	581 27.8	今月の地場産 こまつな にんじん はくさい だいこん ながねぎ とうこうじだいこん トマト じゃがいも さといも やつがしら ほうれんそう とうこうじたくあん たまご
21 木	リースあげパン	○	ブロッコリーのクリスマスサラダ フレッシュトマトのボーケビーンズ くだもの	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、チーズ	あしたばパン、あぶら さとう、マカロニ じゃがいも、バター こむぎこ	ブロッコリー、キャベツ あかピーマン、ホールコーン たまねぎ、にんにく、にんじん トマト、いちご	665 22.9	
22 金	わかめごはん	○	とりのからあげ あおなとコーンのゆずしょうゆ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、みそ	こめ、ごま、でんぶ こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、しょうが、にんにく ほうれんそう、ホールコーン ゆず、かぼちゃ、えのきたけ たまねぎ	607 25.0	

12月の給食費口座振替は15日(金)です。過振の確率をお願いします。

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。