



# 令和6年 12月よていにんだてひょう

12月の給食目標:よく噛んで食べよう。

日野市立日野第七小学校

日	曜日	しゅしよく	のみもの	しゅさい デザート	しょうしよくざいりょうとはたらき			エネルギー (Kcal) たんぱくしつ (g)
					ちやにくになる (あか)	ねつやちからになる (きいろ)	からだのちやしを ととのえる (みどり)	
2	月	カレーピラフの ホワイトソース		グリーンサラダ さつまいものあげまんじゅう	とりにく,だっしふんにゅう, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ, バター,さとう,さつまいも, でんぷん	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン, キャベツ,キュウリ,こまつな	627 Kcal 18.8 g
3	火	みそラーメン		あおのりだいずポテト	ふたにく,みそ,だいず, あおのり,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら, さとう,こま,じゃがいも, でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん, もやし,とうもろこし,ながねぎ, こまつな	547 Kcal 22.9 g
4	水	だいずとごぼうの そぼろどん		かぶのあますづけ わかめのみそしる	ふたにく,だいず,とうふ, わかめ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも	ごぼう,にんじん,しいたけ, しょうが,かぶ,キュウリ, たまねぎ,ながねぎ	553 Kcal 22.1 g
5	木	むぎごはん		さばのみそに はくさいのかわりづけ かきたまじる	さば,みそ,とうふ,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら, でんぷん	しょうが,はくさい,にんじん, ながねぎ,こまつな	576 Kcal 27.1 g
6	金	ピザトースト		ふゆやさいのスープに みかん	ハム,ベーコン,チーズ, とりにく,ぎゅうにゅう	パン,あぶら,さとう, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,セロリ, トマト,マッシュルーム, にんじん,かぶ,ブロッコリー, みかん	527 Kcal 24.6 g
9	月	ごはん		ししゃものあまからあげ パンサンデー シーホーどうふ	ししゃも,ふたにく,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,あぶら, さとう,はるさめ	にんじん,もやし,キャベツ, しょうが,にんにく,トマト, たけのこ,しいたけ,ながねぎ	607 Kcal 25.3 g
10	火	ビビンバ		ちんげんさいとたまごのスープ こくとうアーモンド	ふたにく,あぶらあげ, とりにく,とうふ,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, こま,でんぷん,アーモンド	にんにく,しょうが,ながねぎ, たけのこ,にんじん,もやし, こまつな,しめじ,ちんげんさい	598 Kcal 27.1 g
11	水	チーズパン		はくさいのクリームシチュー スタミナサラダ	ベーコン,とりにく, なまクリーム,ふたにく, ぎゅうにゅう	パン,あぶら,バター, こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,はくさい, にんにく,キャベツ,キュウリ	580 Kcal 26.3 g
12	木	むぎごはん		とりにくのザンギ はくさいのおひたし いしかりじる	とりにく,かつおぶし,さけ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,でんぷん, あぶら,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,こまつな, はくさい,にんじん,だいこん, たまねぎ,ながねぎ	570 Kcal 28.1 g
13	金	ひのさんカレーライス		こまつなとはくさいのサラダ みかん	ふたにく,チーズ, ぎゅうにゅう	こめ,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,だいこん,りんご, カリフラワー,ブロッコリー, こまつな,はくさい,みかん	600 Kcal 21.1 g
16	月	とりごぼうごはん		さけのやくみやき きんときまめのあまに こんさいじる	とりにく,さけ, きんときまめ, ふたにく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん, ながねぎ,しいたけ,しめじ	574 Kcal 32.5 g
17	火	とりにくじるうどん		かきあげ	あぶらあげ,とりにく,えび, たまご,ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,さとう, こむぎこ	しいたけ,にんじん,もやし, ながねぎ,こまつな,たまねぎ	574 Kcal 22.9 g
18	水	えびのレモンガーリック ライス		イタリアンオムレツ ABCスープ	えび,たまご,ハム,ベーコン, ふたにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,さとう,マカロニ	レモン,にんにく,たまねぎ, にんじん,こまつな,ピーマン, トマト	582 Kcal 25.8 g
19	木	じゃこいりわかめごはん		あつあげのおろしだれ やさいのゆずしょうゆ かぼちゃのみそしる	わかめ,ちりめん,あつあげ, あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,こま,さとう,でんぷん	にんじん,キャベツ,はくさい, ゆず,だいこん,ながねぎ, かぼちゃ	614 Kcal 26.2 g
20	金	チャーハン		いかのチリソース ちゅうかスープ	えび,ふたにく,いか, とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,でんぷん, さとう	しょうが,にんにく,しいたけ, にんじん,たけのこ,ながねぎ, もやし,とうもろし, ちんげんさい	560 Kcal 29.4 g
23	月	わふうスパゲティ		バジルサラダ ごぼうのブラウニー	ベーコン,ツナ,たまご, ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,さとう, こむぎこ,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ, しめじ,ピーマン,キャベツ, キュウリ,とうもろし,ごぼう	624 Kcal 22.3 g

給食の持ち物  
毎日清潔な  
・ランチョン  
マット  
・ハンカチま  
たはタオル  
・マスク  
を必ず持参し  
てください。  
給食配膳時は  
全員マスクを  
着用します。

日野産のお  
米を使用す  
る予定です。

北海道の郷  
土料理です。  
「鶏肉のザ  
ンギ」は下  
味をしっか  
りつけた唐  
揚げのよう  
な料理です。  
「石狩汁」  
には鮭が  
入っています。

給食委員会  
の児童が考  
えた献立で  
す。日野産  
の食材をた  
くさん取り  
入れています。

12月21日  
は冬至です。  
かぼちゃと  
ゆずを取り  
入れた献立  
です。

2学期最後  
の給食は手  
作りの「ご  
ぼうのブラウ  
ニー」で  
す。

\*今月の日野産食材は、卵、小松菜、にんじん、白菜、大根を使用予定です。  
(献立は、都合により変更をすることがあります。御了承ください。)