

れいわ7ねん 12月 よていこんだてひょう

給食目標「協力して楽しい食事をしよう」 日野市立平山小学校

日	しゅしよく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる		
1月	ごはん	あかうおのてりやき あおなとツナのあえもの さつまじる		ぎゅうにゅう, あかうお ツナ, かつおぶし, ぶたにく とうふ, みそ	にんにく, しょうが, もやし こまつな, だいこん にんじん, ねぎ	こめ, さとう ごまあぶら, あぶら こんにやく, さつまいも	563 kcal 26.8 g	◎給食がない日 3年生（お弁当） 12月15日（月） 社会科見学
2火	きのこの スープパゲッティ	スタミナサラダ		ぎゅうにゅう, ベーコン とりにく, ぶたにく, だいず	にんにく, たまねぎ, しめじ えのきたけ, エリンギ にんじん, キャベツ とうもろこし	スパゲッティ, あぶら ごまあぶら, さとう ワンタンのかわ かたくりこ	560 kcal 23.3 g	5年生（お弁当） 12月18日（木） 社会科見学
3水	ターメリックライスの ホワイトソースかけ	ごまドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく えび, なまクリーム	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, キャベツ とうもろこし	こめ, あぶら, バター こむぎこ, ごま, さとう	563 kcal 20.0 g	12月5日 世界の料理 ロシア 世界の国の料理を 作ります。今月は 「ロシア」をテー マにピロシキパン とボルシチを作り ます。ボルシチは 真っ赤なスープ で「ビーツ」とい う野菜を使いま す。農家さんに届 けてもらいます よ。ピロシキは肉 や野菜、卵で作っ た具をパン生地な どで包んだ料理で す。パンに具を挟 んで作ります。
4木	こんさいマーボー どうふどん	わふうえのきスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, みそ, かつおぶし さばぶし	だいこん, れんこん ごぼう, にんにく, しょうが ねぎ, にんじん, えのきたけ こまつな	こめ, かたくりこ あぶら, さとう ごまあぶら	580 kcal 23.4 g	
5金	ピロシキパン	ボルシチ		ぎゅうにゅう, ぶたにく なまクリーム	ほししいたけ, たけのこ にんじん, たまねぎ, トマト にんにく, キャベツ, ビート	パン, あぶら, はるさめ こむぎこ, パンこ じゃがいも, バター	599 kcal 23.4 g	
8月	わふうしょうゆ ラーメン	さつまいものくろみつきなこ		ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ, にぼし, こんぶ さばぶし, きなこ	しょうが, ほししいたけ にんじん, キャベツ, もやし ねぎ, とうもろこし	ちゅうかめん, さとう ごまあぶら, あぶら さつまいも	602 kcal 22.2 g	
9火	カレーピラフ	ほうれんそうオムレツ あおなのスープ		ぎゅうにゅう, ウィンナー チーズ, たまご, ベーコン	たまねぎ, マッシュルーム さやいんげん, しめじ ほうれんそう, にんじん こまつな	こめ, あぶら, さとう	564 kcal 22.4 g	12月15日 郷土料理 熊本県 今月は「熊本県」 をテーマに高菜ご はんとタイビーエ ンを作ります。タ イビーエンは野菜 をたっぷり使った 春雨スープです。
10水	ココアあげパン	さつまいものコロコロサラダ ふゆやさいのスープに		ぎゅうにゅう, ベーコン ぶたにく	たまねぎ, にんじん, かぶ はくさい, ブロッコリー カリフラワー, だいこん とうもろこし	パン, あぶら, さとう さつまいも	568 kcal 20.6 g	
11木	きのこたっぷり ストロガノフ	こんにやくサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく なまクリーム	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, えのきたけ しめじ, エリンギ, キャベツ とうもろこし, もやし	こめ, あぶら, さとう こむぎこ, バター いとこんにやく ごまあぶら	562 kcal 19.1 g	
12金	ごはん	いかとだいずのチリソース コロコロだいこんナムル もずくとたまごの ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう, いか, もずく だいず, とりにく, なた たまご, かつおぶし	ピーマン, たまねぎ, ねぎ にんにく, しょうが だいこん, にんじん えのきたけ	こめ, かたくりこ あぶら, さとう ごまあぶら	578 kcal 24.8 g	
15月	たかなごはん	きびなごとだいずの あまからあげ タイピーエン		ぎゅうにゅう, ウィンナー きびなご, かつおぶし ぶたにく, かまぼこ, だいず	たかなづけ, ねぎ, にんじん たまねぎ, もやし, キャベツ	こめ, あぶら, こめこ かたくりこ, さとう はるさめ, ごまあぶら	561 kcal 21.6 g	22日は冬至です。 冬至の日によく食 べられるかぼちゃ と、ゆず湯にちな んでゆずを使った 給食を作ります。
16火	なめし	にくみそおでん フルーツ（みかん）		ぎゅうにゅう, ちくわ, みそ ちりめんじゃこ, つみれ さつまあげ, あつあげ うずらたまご, かつおぶし とりにく, だいず	だいこん, だいこん にんじん, しょうが, みかん	こめ, ごまあぶら こんにやく, じゃがいも さとう, あぶら かたくりこ	560 kcal 23.9 g	
17水	ごまハニートースト	チキンマカロニスープ キャベツのわふうツナサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく ツナ	にんにく, にんじん たまねぎ, キャベツ	しよくパン, バター ごま, はちみつ マカロニ, あぶら	560 kcal 20.3 g	
18木	ごはん	きんぴらコロッケ はくさいのゆずあえ わふうわかめスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, わかめ かつおぶし	ごぼう, たまねぎ, にんじん はくさい, ゆず, ねぎ たけのこ, とうもろこし	こめ, じゃがいも あぶら, さとう こむぎこ, パンこ	563 kcal 18.2 g	
19金	ごはん	あつあげのあまずあん からしあえ あすかじる		ぎゅうにゅう, あつあげ とりにく, みそ, かつおぶし	にんじん, もやし, キャベツ たまねぎ	こめ, さとう, かたくりこ	575 kcal 25.7 g	今学期最後の給食 はクリスマス給食 です。クラスみん なで食べられるよ うにアレルゲンフ リーの献立にして います。
22月	ごはん	さわらのゆずゆうあんやき かぼちゃのいとこに のっぺいじる		ぎゅうにゅう, さわら あずき, とうふ	ゆず, かぼちゃ, ごぼう にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	こめ, さとう こんにやく, あぶら じゃがいも, かたくりこ	560 kcal 22.7 g	
23火	わふうカレーライス	ふゆのいろどりサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく だいず	にんにく, しょうが, しめじ にんじん, だいこん, かぶ こまつな, はくさい ブロッコリー	こめ, あぶら, さといも こむぎこ, バター, さとう	560 kcal 19.0 g	
24水	ガーリックライス	ローストチキン クリスマスカラーサラダ とうにゅうコーンポタージュ		ぎゅうにゅう, ベーコン とりにく, とうにゅう	にんにく, しょうが キャベツ, ブロッコリー とうもろこし, たまねぎ にんじん, エリンギ ピーマン	こめ, あぶら, さとう かたうりこ	584 kcal 24.4 g	
25木	しゅうぎょうしき							 日野市立平山小学校 愛称：ペロッタくん
26金	ふゆやすみ							

今月の
地元野菜

こまつな・にんじん・だいこん・さつまいも・ながねぎ・キャベツ・ブロッコリー・さといも・かぶ・じゃがいも
ゆず・はくさい・たまご

*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。