

れいわ7ねん 12月 よていこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう きょうりょく たの しょくじ
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	しゅしょく	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	牛乳	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 こにゃく、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 スープスパゲッティ	スタミナサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、ぶたにく、だいす	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	牛乳	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
4木	こんさいマーぼー どうふどん	わふうえのきスープ	牛乳	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	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。
5金	ピロシキパン	ボルシチ	牛乳	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 じやがいも、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	牛乳	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	牛乳	ぎゅうにゅう、ワインナー 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	
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	牛乳	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	12月15日 郷土料理 熊本県
11木	きのこたっぷり ストロガノフ	こんにゃくサラダ	牛乳	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 いとこんにゃく ごまあぶら	562 kcal 19.1 g	今月は「熊本県」をテーマに高菜ごはんとタイピーエンを作ります。タイピーエンは野菜をたっぷり使った春雨スープです。
12金	ごはん	いかとだいすのチリソース 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	牛乳	ぎゅうにゅう、いか、もずく だいす、とりにく、なると 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	12月22日 冬至給食
15月	たかなごはん	きびなごとだいすの あまからあげ タイピーエン	牛乳	ぎゅうにゅう、ワインナー きびなご、かつおぶし ぶたにく、かまぼこ、だいす	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）	牛乳	ぎゅうにゅう、ちくわ、みそ ちりめんじやこ、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、だいす	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 こんにゃく、じやがいも 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	牛乳	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	しょくパン、バター ごま、はちみつ マカロニ、あぶら	560 kcal 20.3 g	12月24日 クリスマス 給食
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	牛乳	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、じやがいも あぶら、さとう こむぎこ、パンこ	563 kcal 18.2 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フレルケンフリーの献立しています。
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	牛乳	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	
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	牛乳	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 こんにゃく、あぶら じやがいも、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	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく だいす	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	牛乳	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							
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・じやがいも
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。



愛称：ペロッタくん