

# 12月 よていこんだてひょう

給食目標「マナーを守って楽しく食事をしよう！」

日野市立潤徳小学校

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
2月	ごはん たまごのおかかむし はくさいとこんぶのあさづけ のっぺいじる	○	ぎゅうにゅう,たまご, かつおぶし,こんぶ,あつあげ	こめ,なまクリーム,あぶら, こんにやく,さといも,かたくりこ	ながねぎ,はくさい,にんじん, きゅうり,ぶなしめじ,だいこん,こまつな	580 kcal 23 g	<p><b>12日(木)</b> <b>日野産米献立</b> 日野市の堀之内地区の農家さんである阿川さんが作ったお米を特別に給食で使います。白ごはんとして提供するので、味わって食べましょう！</p>  <p><b>13日(金)&amp;17日(火)</b> <b>東光寺大根献立</b> 日野市の東光寺地区で古くから育てられている東光寺大根と、東光寺大根から作られる東光寺たくあんを使った献立です。日野市の伝統的な野菜を味わいましょう！</p>  <p><b>19日(木)</b> <b>ひのっこシェフコンテスト応募献立</b> 日野市の地場産物を使った小学生の料理コンテストである「ひのっこシェフコンテスト」。今年度は潤徳小から参加があったレシピを給食で再現します！お楽しみに！</p>  <p><b>20日(金)&lt;二十四節気&gt; ちょっと早めの冬至献立</b> この日は1年でもっとも昼が短く夜が長い「冬至」です。冬至には、ゆず湯に入って無病息災を祈ります。また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくと考えられています。</p>  <p><b>24日(火)</b> <b>ちょっと早めのクリスマス献立</b> 揚げパンはリースを、サラダはツリーをイメージしています。サンタさんがやって来るには少し早い日にちですが、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。メリークリスマス！！</p> 
3日	ごはん たらのりんごソース アーモンドあえ ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう,たら,とりにく	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,アーモンド,ビーフン	しょうが,にんにく,たまねぎ, トマト,りんご,こまつな,もやし, にんじん,チンゲンサイ,ながねぎ	577 kcal 25.0 g	
4日	みそラーメン あおのりまめポテト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, なると,だいず,あおのり	ちゅうかめん,あぶら, じゃがいも,かたくりこ	にんにく,しょうが,ながねぎ, にんじん,たけのこ,もやし,コーン, キャベツ,チンゲンサイ	538 kcal 24.1 g	
5日	しぐれまぜごはん ししゃものカレーやき しおにくじゃが	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,ししゃも	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,こんにやく	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん, にんにく,たまねぎ,しいたけ,こねぎ,みかん	563 kcal 23.5 g	
6日	マーボー豆腐どん こまつなとひじきのサラダ シナモンアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,ハム,ひじき	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ,アーモンド	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, しいたけ,ながねぎ,にら,きゅうり,こまつな	639 kcal 24 g	
9日	ごはん もうかさめのたつたあげ からしあえ ごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,さば,ベーコン, あぶらあげ,わかめ,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ, あぶら,じゃがいも,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, こまつな,ぶなしめじ,たまねぎ	610 kcal 27.5 g	
10日	ハヤシライス のりサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,のり	こめ,あぶら,こむぎこ, バター,なまクリーム,さとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, トマト,ほうれんそう,えのきたけ,もやし	590 kcal 19.6 g	
11日	ツナマヨトースト かぶのポトフ みかん	○	ぎゅうにゅう,ツナ,ぶたにく	しよパン,マヨネーズ, あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー, キャベツ,かぶ,みかん	558 kcal 21.7 g	
12日	ひのさんまいのごはん あつあげのにんにくみそかけ ごまあえ とりごぼうじる	○	ぎゅうにゅう,あつあげ, だいず,とりにく, みそ,あぶらあげ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ, さとう,ごま,こんにやく	にんにく,こまつな,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,ながねぎ	570 kcal 25.4 g	
13日	キムたくごはん はたはたのからあげ だいこんスープ りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はたはた,とりにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんじん,はくさい, たくあん,だいこん,ながねぎ,りんご	563 kcal 19.7 g	
16日	ガーリックライス りんごドレッシングサラダ ポークストロガノフ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,バター,あぶら, さとう,こむぎこ,なまクリーム	にんにく,にんじん,ながねぎ,パセリ,キャベツ, きゅうり,コーン,レモン,りんご,たまねぎ, マッシュルーム,えのきたけ,エリンギ,トマト	566 kcal 17.9 g	
17日	とうこうじだいこんカレー こんにやくサラダ サイダーフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,チーズ	こめ,あぶら,バター,こむぎこ, こんにやく,さとう,サイダー	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, だいこん,りんご,マンゴーチャツネ,キャベツ, きゅうり,コーン,もも,りんご,みかん	627 kcal 17.8 g	
18日	ごはん いかのレモンしょうゆ はくさいののりずあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう,いか, のり,ぶたにく,あぶらあげ, わかめ,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ, あぶら,さとう,じゃがいも	レモン,はくさい,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,ながねぎ	566 kcal 26.9 g	
19日	～ひのっこシェフコンテスト応募作品～ ひのさん!オールスター☆かきたまヲキウさい! コーンポテト みかん	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご,あおのり	うどん,あぶら,さとう, かたくりこ,じゃがいも,バター	にんじん,ピーマン,だいこん, ながねぎ,しいたけ,トマト,コーン,みかん	553 kcal 20.7 g	
20日	ごはん さばのゆずみそやき かぼちゃとだいずのごまがらめ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,さば,みそ, だいず,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,かたくりこ,じゃがいも, あぶら,ごま,あぶら,こんにやく	しょうが,ゆず,かぼちゃ,ごぼう, にんじん,だいこん,ながねぎ	631 kcal 27.6 g	
23日	ガパオライス わかめスープ りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,とりにく,わかめ	こめ,あぶら,さとう,はるさめ	にんにく,たまねぎ,ピーマン, パプリカ,たけのこ,コーン,にんじん, ながねぎ,しょうが,りんご	559 kcal 23.3 g	
24日	リースあげパン ブロッコリーのクリスマスサラダ ポークビーンズ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,チーズ	パン,あぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも	キャベツ,ブロッコリー,パプリカ, コーン,たまねぎ,にんにく,にんじん,トマト	578 kcal 22 g	

☆今月の日野産食材【とうこうじたくあん・とうこうじだいこん・だいこん・こまつな・はくさい・ながねぎ・じゃがいも・にんじん・こめ・りんご・たまご】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※12月分は【12月16日(月)】に多摩信用金庫の口座から引き落とされます。ご準備をお願いいたします。

※日野市の学校給食では、そば、くるみ、ピーナッツ、キウイフルーツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツは使っていません。但し、同食品工場で左記の食材を扱う可能性はあります。