



〔配布用献立表〕



平成28年12月

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1 木	* 8つのいい事ご飯様 牛乳 鶏の照り焼き 白菜の変わり漬け のっぺい汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	ひじき 牛乳	こめ こんにやく さとう でんぶん さといも	ごま 油	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん 長ネギ	603 kcal 31.8 g	
2 金	バターロール 牛乳 おいしいベーコンときのことほうれん草の玉子とじ コーンスープ アップルシナモンジャム	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし レモン りんご	686 kcal 29.3 g 4年生 社会科見学	
5 月	白飯 牛乳 *よくかんでいちょうを元気にしたいかきあげ おかかあえ・みかん きのこのけんちん汁	いか 大豆 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	こめ さつまいも 小麦粉 こんにやく さといも	ごま 油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ ぶなしめじ みかん なめこ	665 kcal 24.3 g	3-1
6 火	白飯 牛乳 さばのみそに ごまずあえ ひつつみ汁・りんご	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	こめ さとう 白玉粉 さといも 小麦粉	ごま 油	こまつな にんじん 葉ねぎ	長ねぎ はくさい もやし だいこん えのきたけ りんご	664 kcal 29.2 g	3-2
7 水	昆布ご飯 牛乳 和風ハンバーグ ごまあえ 野菜のみそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 卵 みそ	昆布 牛乳	こめ さとう パン粉 こんにやく じゃがいも	ごま 油	にんじん	長ねぎ キャベツ りょくとうもやし ごぼう だいこん	634 kcal 28.3 g	
8 木	麦入りごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ ポイルキャベツ なめこ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	こめ じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	油	にんじん パセリ こまつな	グリーンピース ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ 長ねぎ	702 kcal 23.7 g	
9 金	みそラーメン 牛乳 蒸しチーズもち みかん	豚肉 みそ	牛乳 チーズ のり	蒸し中華めん もち	油	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ みかん	719 kcal 29.1 g	
12 月	白飯 牛乳 肉豆腐 せんべい汁 のりのつくだに	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 焼きのり	こめ こんにやく さとう こんにやく 南部せんべい	油	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう だいこん まいたけ 長ねぎ	637 kcal 28.3 g	
13 火	けんちんうどん 牛乳 里芋の包み揚げ みかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	うどん さとう さといも 春巻きの皮	油	にんじん	長ねぎ ぶなしめじ えのきたけ はくさい しいたけ れんこん みかん ごぼう	689 kcal 29.0 g	1-1
14 水	親子丼 牛乳 *ちりめんじゃこが、たくさんでかみごちがいい さつま汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こめ 大麦 さとう でんぶん	ごま 油	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし ごぼう だいこん 長ねぎ	620 kcal 30.3 g	
15 木	豚角煮混ぜご飯 牛乳 いかのレモンじょうゆ 野菜のごまあえ 野菜のみそしる	豚肉 いか 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こめ さとう でんぶん 小麦粉 こんにやく さといも	ごま 油	チンゲンサイ にんじん こまつな だいこん葉	しいたけ たけのこ レモン キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	592 kcal 29.1 g	1-2
16 金	白飯 牛乳 みそカツ 野菜のポン酢和え どさんこ汁・りんご	豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳	こめ 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	ごま 油	こまつな にんじん	りょくとうもやし はくさい かぼす とうもろこし 長ねぎ キャベツ りんご	679 kcal 28.3 g	6-1
19 月	キーマカレーライス 牛乳 *カメば、君も！イエローマン！ サイダーポンチ	豚肉	ピザチーズ 牛乳	こめ 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 油	にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリー グリーンピース 干しぶどう キャベツ きゅうり 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	730 kcal 22.6 g	6-2

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
20 火	セレクトパン りんごジュース とり肉のから揚げ 野菜炒め ピーマンのスープ	鶏肉 卵 かまぼこ		チョコチップパン チーズパン でんぶん 小麦粉	油	にんじん ピーマン	りんごジュース しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	713 kcal 25.4 g	

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月も給食委員会のおすすめ野菜料理「苦手な野菜をおいしく食べられるレシピ」が給食に登場します。

2日（金）は、5年生 千葉北斗くんが考えた「おいしいベーコンときのことほうれん草の玉子とじ」。千葉くんよりひとこと「かくし味にバターを入れてみました。とてもおいしいです。」

20日（火）は、5年生 長塩実柚さんが考えた「ピーマンのスープ」です。長塩さんよりひとこと「玉ねぎも入れてみました。おいしいです。」

*給食用にアレンジしました。

※1日（木）・5日（月）・14日（水）・19日（月）・・・11月に*「かみかみメニューに名前を付けよう」という授業を行いました。そこで4年生が、かみごたえのあるメニューに名前を付けてくれました。詳細は、裏面の「食育だより」をご覧ください。

1日（木）・・・まめひじきごはんは、「8つのいい事ご飯様」
5日（月）・・・かきあげは、「よくかんでいちょうを元気にしたいかきあげ」
14日（水）・・・ちりめんじゃこのサラダは、「ちりめんじゃこが、たくさんでかみごちがいいZ」
19日（月）・・・じゃがいものハニーサラダは、「カメば、君も！イエローマン！」

～今月の給食について～

12日（月）・・・せんべい汁は、青森県八戸の郷土料理です。割った南部せんべいを汁に入れます。
14日（水）・・・さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。とり肉や根菜野菜を入れた汁です。
16日（金）・・・どさんこ汁は、北海道の郷土料理です。北海道の食材とバターを使っています。
19日（月）・・・サイダーポンチは、児童からのリクエストナンバー1です。

20日（火）・・・給食委員会が選んだ「チョコチップパン」と「チーズパン」のセレクト給食です。
*5年生は、全国柑橘消費拡大協議会から、みかんをいただくことになりました。15日の予定です。

《栽培委員会が育てた里芋が、給食に出ました》

11月11日の野菜のみそ汁に里芋を使いました。栽培委員会のみなさん ありがとうございます。



給食などの大量調理では、里芋の大きさがそろっていることが大切です。栽培委員会の児童が、泥だらけになりながら収穫作業、そして給食に合う大きさに里芋を分けてくれました。調理員さんたちもおいしい里芋に驚いていました。ごちそうさまでした。