



れいわ7ねん12月よていこんだてひょう



日野市立東光寺小学校

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	おやこどん	じゃがいものみそしる りんご	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、あぶらあげ、みそ、たいす、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、エリンギ、こまつな、りんご	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	587 kcal 23.9 g	 両手山盛りいっぱいを奮闘に 1日350gの野菜を食べよう
2火	ごはん てづくりなめたけ	わふうハンバーグ よしのじる	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、だいす、おから、たまご、かつおぶし	えのきたけ、しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ	こめ、さとう、あぶら、パン、かたくりこ、さといも、こんにゃく	566 kcal 26.6 g	
3水	ごまハニートースト	わかめとツナのサラダ ポトフ	牛乳	ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ、ベーコン、ウィンナー	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ	はいがしょくパン、バター、ごま、はちみつ、さとう、あぶら、じゃがいも	633 kcal 24.0 g	今年度、コンテストに応募してくれた本校児童の料理を給食で作ります。5日の日野っ子かぼさつスティックと12日日野野菜たっぷり！かぼちゃとコリコリたくあん焼きうどんです。
4木	きせつの いろどりませごはん	あつあげのきのこあんかけ はくさいのからししょうゆあえ とりだいこん	牛乳	ぎゅうにゅう、あつあげ、とりにく	ブロッコリー、れんこん、ぶなしめじ、にんじん、しめじ、えのきたけ、はくさい、きょうなな、もやし、だいこん、ながねぎ、しょうが、こまつな	こめ、もちごめ、さつまいも、こむぎこ、あぶら、さとう、かたくりこ	595 kcal 28.2 g	
5金	きのこの ペペロンチーノ	ひじきとあおだいすのマリネ ひのっこかぼさつスティック	牛乳	ぎゅうにゅう、ベーコン、あおだいす	とうがらし、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、りんご	スペゲッティ、オリーブオイル、さとう、さつまいも、はちみつ、バター、こむぎこ、はるまきのかわ、あぶら	590 kcal 21.2 g	和食器での和食体験 12月19日に毎年恒例の和食器での和食体験を6年生が実施します。普段と異なる和食器を使用し、ござに座って給食を食べます。当日、6年生の献立は他の学年と一部異なりますので、ご了承ください。 6年生の献立 (12/19) ・麦茶・ご飯・鰯の西京焼き焼き・さつまいものレモン煮・すまし汁・ネープルオレンジ
8月	ごはん	さばのおろしがけ アーモンドあえ おこじる	牛乳	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、あずき、みそ、かつおぶし	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう	こめ、アーモンド、さとう、さといも、こんにゃく	555 kcal 25.4 g	
9火	キャロットライスの ホワイトソースかけ	カラフルオムレツ コロコロサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、ベーコン、チーズ、たまご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、キャベツ、あかピーマン、きゅうり、とうもろこし	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	601 kcal 23.6 g	12月の給食目標 身近な食文化を知ろう 日本の行事食や季節の献立を知り、和食についての理解を深めましょう。また、地域で生産されている食材を知りましょう。
10水	キムチチャーハン	だいすとごぼうのあまからあげ とうふとわかめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、ちりめんじゅうこ、とりにく、とうふ、わかめ、たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、キムチ、ごぼう、とうもろこし、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ごま	557 kcal 22.0 g	
11木	もずくどん	かぶとあぶらあげのみそしる いももち	牛乳	ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、しょうが、かぶ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	594 kcal 21.2 g 17.6	今月の日野産食材 • 卵 • 青首大根 • 東光寺大根 • 小松菜 • 里芋 • 長ねぎ • 白菜 • じゃがいも • 人参 • りんご
12金	ひのやさいたっぷり！ かぼちゃとコリコリ たくあんやきうどん	だいすもやしのナムル きなこアーモンド	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、ハム、きなこ	たくあん、キャベツ、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、だいすもやし、きゅうり、にんにく	うどん、あぶら、さとう、ごまあぶら、アーモンド、くろさとう	543 kcal 20.5 g	
15月	マーボーどん	シューマイ くきわかめのかみかみサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、おから、くきわかめ、ちりめんじゅうこ	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、もやし、キャベツ、えだまめ	こめ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、しゅうまいのかわ、さとう	614 kcal 27.4 g	今月の日野産食材 • 卵 • 青首大根 • 東光寺大根 • 小松菜 • 里芋 • 長ねぎ • 白菜 • じゃがいも • 人参 • りんご
16火	わかめごはん	てづくりさつまあげ のりずあえ あすかじる	牛乳	ぎゅうにゅう、わかめ、あじ、たまご、とうふ、みそ、のり、あぶらあげ、かつおぶし	しょうが、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ	こめ、ごま、かたくりこ、さとう、あぶら	583 kcal 27.4 g	
17水	ツナドック	にんじんドレッシングサラダ やさいスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、とりにく	コーン、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ミルクパン、マヨネーズ、あぶら、さとう、じゃがいも	551 kcal 23.5 g	今月の日野産食材 • 卵 • 青首大根 • 東光寺大根 • 小松菜 • 里芋 • 長ねぎ • 白菜 • じゃがいも • 人参 • りんご
18木	ごはん	さけとだいすのみそがらめ こまつなのおひたし にくじやが	牛乳	ぎゅうにゅう、さけ、だいす、みそ、ぶたにく、かつおぶし	しょうが、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、しらたき、じゃがいも	651 kcal 31.7 g	
19金	ごはん	さわらのさいきょうやき さつまいものレモンに すまじる	牛乳	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とうふ、かつおぶし、こんぶ	レモン、にんじん、ほししいたけ、だいこん、ながねぎ、ネープルオレンジ	こめ、さとう、ごま、さつまいも、ふ	583 kcal 24.2 g	今月の日野産食材 • 卵 • 青首大根 • 東光寺大根 • 小松菜 • 里芋 • 長ねぎ • 白菜 • じゃがいも • 人参 • りんご
22月	ごはん	いなだのゆずみそかけ しおキャベツとあぶらあげのあえもの かぼちゃのとんじる	牛乳	ぎゅうにゅう、いなだ、みそ、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	しょうが、ゆず、キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ながねぎ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、こんにゃく	584 kcal 27.6 g	
23火	ちゃんめし	ししゃものからあげ おでん	牛乳	ぎゅうにゅう、こんぶ、ししゃも、あつあげ、さつまあげ、こぶ、かつおぶし	しょうが、だいこん、にんじん	こめ、かたくりこ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ちくわぶ	564 kcal 25.7 g	今月の日野産食材 • 卵 • 青首大根 • 東光寺大根 • 小松菜 • 里芋 • 長ねぎ • 白菜 • じゃがいも • 人参 • りんご
24水	コーンバターライス	フライドチキン ミネストローネ ココアケーキ	牛乳	ぎゅうにゅう、ベーコン、さばぶし、とうにゅう	コーン、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、にんにく、トマト、パセリ	こめ、バター、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、マカロニ、じょうしんこ、さとう、ふんとう	699 kcal 25.7 g	

*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。

Copyright © 2021 TOKOJI Elem Sch. All rights Reserved.