

令和2年



12がつ よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | 牛乳 | 使用食品とその働き | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) | 一口メモ |
|----|----|-------------------------|---|---|---|---|-------------|---|------|
| | | しゅしょく | しゅさい・ふくさいデザート | | 血や肉や骨になる | 熱や力の元になる | 体の調子を整える | | |
| | | | | | 赤い仲間 | 黄色の仲間 | 緑の仲間 | | |
| 1 | 火 | ごうまソースやきそば 〜くせになるあじ〜 | ひよこまめのカレーに ふかしいも | 牛乳 豚肉 卵 ベーコン ひよこ豆 | 中華麺 植物油 さつまいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな トマト | 597 23.1 | <p>1日(火) 極旨ソースやき そば〜くせにな る味〜</p> <p>8日(火) 日野産野菜のス 페인風オムレ ツ</p> <p>21日(月) しらすのもっち ぢみジャガレッ ト!</p> <p>「ひのっ子シェフ コンテスト」に応 募したメニューを 給食用にアレンジ して作ります。</p> <p>3日(木) 菜飯</p> <p>肉みそおでんに 入れた大根の葉 をごま油で炒めて ごはんと混ぜま す。大根の葉は、 ビタミンCやカル シウムが多く入っ ています。</p> <p>16日(水) ウクライナ料理</p> <p>ロシア料理の定 番として有名な 「ボルシチ」の発 祥地です。また、 日野市は、ウクラ イナを東京オリ ピックのホストタ ウンとし、空手 チームを応援して います。</p> <p>21日(月) 冬至献立</p> <p>冬至には、かぼ ちやを食べてゆず 湯に入ると風邪な どの病気にかか らないといわれて います。ほうとう にかぼちやを入 れています。</p> | |
| 2 | 水 | わふう カレーライス | わかめサラダ りんご | 牛乳 鶏肉 大豆 わかめ | 米 植物油 じゃがいも 砂糖 はちみつ バター 小麦粉 ごま油 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり りんご | 636 20.1 | | |
| 3 | 木 | なめし | にくみそおでん みかん | 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ うずらの卵 こんぶ | 米 ごま ごま油 植物油 片栗粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも | だいこん だいこんの葉 にんじん みかん | 623 24.3 | | |
| 4 | 金 | ひじきごはん | きびなごのなんばんづけ さつまいものあまに ふとたまごのみそしる | 牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ きびなご 卵 わかめ みそ | 米 植物油 こんにやく 砂糖 ごま 片栗粉 上新粉 さつまいも ふ | にんじん 白菜 なら | 590 22.0 | | |
| 7 | 月 | けんちん うどん | きんちやくもち | 牛乳 豚肉 油揚げ | うどん 植物油 砂糖 もち さといも | にんじん ごぼう だいこん ねぎ だいこんの葉 こまつな | 652 25.6 | | |
| 8 | 火 | パエリア | ひのさんやさいの スペインふうオムレツ ミネストローネ | 牛乳 鶏肉 いか えび ハム チーズ たまご ベーコン | 米 むぎ バター オリーブ油 植物油 じゃがいも マカロニ | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト | 594 27.5 | | |
| 9 | 水 | ごはん | とりにくとやさいのみそに くわかめとコンニャクのソテー フルーツミックス | 牛乳 鶏肉 さつまいも みそ わかめ | 米 植物油 こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま | しょうが たけのこ たまねぎ にんじん いんげん みかん パイナップル 黄桃 | 613 21.2 | | |
| 10 | 木 | いかフライ サンド | ポイルドキャベツ ポトフ りんご | 牛乳 いか 卵 ベーコン 豚肉 | パン 小麦粉 卵 植物油 じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ いんげん りんご | 621 28.5 | | |
| 11 | 金 | キムチ チャーハン | ししゃものからあげ パンサンスー こくとくるみ | 牛乳 豚肉 ししゃも ハム きな粉 | 米 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 くるみ | しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 白菜 もやし きゅうり キャベツ | 648 22.2 | | |
| 12 | 土 | ターメリックライスの ホワイトソースかけ | あおのりだいずポテト | 牛乳 鶏肉 えび 大豆 生クリーム のり | 米 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも 上新粉 片栗粉 | たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム | 644 22.7 | | |
| 14 | 月 | かつおふりかけ ごはん | シーホーどうふ こふきいも はくさいのごまじょうゆ | 牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 | 米 ごま ごま油 植物油 片栗粉 じゃがいも | にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん トマト なら 白菜 ほうれん草 | 587 24.8 | | |
| 15 | 火 | ちゅうかおこわ | いわしのつつみあげ キャベツのゆずあえ とうふとわかめのみそしる | 牛乳 鶏肉 いわし 豆腐 わかめ みそ | 米 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 植物油 砂糖 | しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく ほうれん草 ゆず ねぎ | 569 21.0 | | |
| 16 | 水 | ガーリック トースト | ボルシチ キャベツサラダ ヨーグルトアップルソース | 牛乳 生クリーム 豚肉 ヨーグルト | パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも | にんにく たまねぎ キャベツ セロリー トマト マッシュルーム グリーンピース きゅうり りんご レモン | 602 22.4 | | |
| 17 | 木 | まいたけ ごはん | なまあげとポテトのチリソース みかん | 牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ | 米 麦 植物油 ごま 片栗粉 じゃがいも 上新粉 砂糖 ごま油 | まいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ グリーンピース みかん | 623 19.7 | | |
| 18 | 金 | ごはん | さけのみそマヨネーズやき はなやさいのガーリックあえ ごまキムチじる | 牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ | 米 マヨネーズ オリーブ油 植物油 こんにやく じゃがいも ごま | ブロッコリー カリフラワー にんにく ごぼう にんじん キャベツ ねぎ 白菜 | 615 29.6 | | |
| 21 | 月 | ほうとう | しらすのもっちぢみジャガレット! みかん | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ しらす干し チーズ | ほうとう麺 植物油 じゃがいも さつまいも ごま油 片栗粉 | ごぼう にんじん 白菜 だいこん だいこんの葉 かぼちや ねぎ みつば みかん | 607 24.7 | | |
| 22 | 火 | わかめごはん | ぶりのしおこうじやき だいこんおろし はくさいなべ | 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ぶり | 米 ごま 砂糖 白滝 | にんじん 白菜 だいこん えのきたけ だいこんの葉 こまつな ねぎ レモン | 599 27.5 | | |
| 23 | 水 | ポテトチーズ パン | だいこんとコーンのサラダ トロトロまめのスープ | 牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 | パン じゃがいも 植物油 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 | たまねぎ だいこん きゅうり コーン にんじん セロリー キャベツ だいこんの葉 | 654 22.3 | | |
| 24 | 木 | こざかな カレーピラフ | とりにくのからあげ ブロッコリーのごまじょうゆ チョコレートケーキのベリーぞえ | 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 | 米 麦 バター 植物油 上新粉 ごま油 小麦粉 砂糖 チョコレート 片栗粉 | たまねぎ にんじん しょうが ピーマン パプリカ ブロッコリー いちご コーン | 642 24.7 | | |

*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。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう



寒さに負けないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかり取りましょう。



たんぱく質



ビタミンA
ビタミンC