

令和6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		
2	月	ごはん のりのつくだに	ししゃものなんぶやき キムチチゲ		牛乳 のり ししゃも たまご 鶏肉 みそ	米 砂糖 ごま かたくり粉 はるさめ	ねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい にら パセリ セロリー	515 20.4	3日(火) 葉飯 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。 4日(水) 日野産野菜 たっぷりゴロゴロボ トフ 9日(月) じゃがいもの甘辛 バターしょうゆ ひのっ子シェフコ ンテストに応募し たレシピを給食用 にアレンジして作 ります。 12日(木) 三重県郷土料理 たこがとれる地域 で「たこめし」は作 られます。三重県 では一年中たこ が取れます。あお さの生産量は全 国の6割で、みそ 汁に入れます。 18日(水) ピザトースト 4年生が外国語 活動で「What do you want?」と食べ たい具材を尋ね 合って選んだピザ です。今回は4年 1組のピザが選 ばれました！ 20日(水) 冬至(21日) 冬至には、かぼ ちやを食べると風 邪をひかないとい われています。味 噌汁にかぼちやを 入れています。
3	火	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 うずら卵 こんぶ	米 ごま油 ごま なたね油 砂糖 かたくり粉 こんにやく じゃがいも	葉だいこん しょうが だいこん にんじん みかん	600 24.1	
4	水	きなこトースト	だいこんとコーンのサラダ ひのさんやさい たっぷりゴロゴロボトフ		牛乳 きな粉 ウィンナー 豚肉	パン バター 砂糖 なたね油 さつまいも じゃがいも	だいこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ れんこん しめじ パセリ セロリー	482 17.8	
5	木	いわしの かばやきどん	やさいのぴりからあえ じゃがいものみそしる		牛乳 まいわし 油揚げ わかめ みそ	米 上新粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな 玉ねぎ	579 23.6	
6	金	むぎごはん えのきのつくだに	シーホー豆腐 にまめ		牛乳 豚肉 とうふ うずら豆	米 おおむぎ 砂糖 なたね油 ごま油 かたくり粉	えのきたけ にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん トマト ねぎ しめじ にら パセリ	554 22.5	
9	月	にくじるうどん	じゃがいもの あまからバターしょうゆ		牛乳 くきわかめ 豚肉 こんぶ ベーコン	めん なたね油 砂糖 じゃがいも バター	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな にんにく	582 21.9	
10	火	マーボー だいこんどん	もやしのナムル りんご		牛乳 豚肉 みそ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら だいこん 葉だいこん パセリ セロリー もやし こまつな りんご	533 20.2	
11	水	チャーハン	いかのかりんあげ れんずまめのにこみ		牛乳 豚肉 いか ウィンナー レンズまめ	米 ごま油 なたね油 かたくり粉 上新粉 米ぬか油 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく パセリ セロリー	560 25.4	
12	木	たこめし	あじのレモンやき はくさいのおかかあえ あおさのみそしる		牛乳 こんぶ まだこ 油揚げ まあじ とうふ あおさ みそ	米 砂糖 バター	にんじん レモン汁 はくさい こまつな もやし 玉ねぎ	487 27.3	
13	金	わふう カレーライス	にんじんドレッシングサラダ みかん		牛乳 鶏肉 大豆 こんぶ	米 おおむぎ なたね油 じゃがいも はちみつ バター 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	663 22.4	
16	月	えいようまんてん！ こまつなの まぜごはん	ごもくたまごやき ごまあえ ひのさんやさいたっぷりみそしる		牛乳 しらす たまご 鶏肉 ひじき とうふ 油揚げ みそ	米 ごま油 ごま なたね油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし ねぎ だいこん	584 25.0	
17	火	サンマーメン	だいがくいも		牛乳 豚肉	米 ごま油 ごま なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし はくさい しいたけ にら パセリ セロリー	613 20.4	
18	水	ピザトースト	クリームコーンシチュー		牛乳 ウィナー チーズ ベーコン 鶏肉	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ ほうれんそう コーン トマト にんじん パセリ セロリ	687 26.7	
19	木	かつおふりかけ ごはん	たらあけに だいこんおろし ふゆやさいのみそしる		牛乳 まだら とうふ みそ	米 ごま 上新粉 かたくり粉 油 砂糖 さといも	だいこん はくさい 葉だいこん ねぎ	528 25.7	
20	金	ごはん	あつあげのとりみそかけ ひじきのいりに かぼちやのみそしる		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ ひじき 油揚げ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 こんにやく	にんじん れんこん 玉ねぎ かぼちや ねぎ	636 27.0	
23	月	ガーリック ライス	まめとぶたにくの マリアナソース イタリアンスープ		牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 チーズ たまご	米 バター なたね油 かたくり粉 油 砂糖 パン粉	にんにく マッシュルーム しょうが 玉ねぎ にんじん ほうれんそう パセリ セロリー	599 26.5	
24	火	ちゅうかどん	ごまポテト りんご		牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	米 なたね油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい もやし チンゲンツアイ パセリ セロリー りんご	549 23.1	
25	水	ジャンバラヤ	フライドチキン キャベツサラダ チョコレートケーキ		牛乳 豚肉 ベーコン ひよこまめ 鶏肉 たまご	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 上新粉 油 薄力粉 バター チョコレート 粉糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	650 25.2	

*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

『しっかり手洗い』で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまう恐れがあります。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



寒い朝でも朝食をとると体が温まります。きちんと朝食をとりましょう。寒さに負けないためには、抵抗力をつけることが必要です。肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほ