

令和3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	水	おやこどん	にびたし なめこじる		牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐 油揚げ	米 植物油 砂糖	たまねぎ にんじん なめこ こまつな グリンピース もやし ねぎ しいたけ	593 25.0	2日(木) いかフライサ ンド 切れ目の入った パンに自分でい かフライをはさん で食べます。コロ ナウィルス感染症 の拡大を考慮し、 手づかみで食べる 料理等を控えて いましたが、再 開します。よく手 を洗って食べま しょう(正しい手の 洗いは、裏面を ご覧ください)。
2	木	いかフライ サンド	ボイルドキャベツ ポトフ		牛乳 豚肉 いか 卵 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 植物油 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん セロリー	586 27.5	
3	金	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 しょうが みかん	615 23.8	
6	月	けんちん うどん	きんちゃくもち		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	643 25.1	
7	火	ごはん	ぶりのしおこうじやき おろし ごまキムチじる		牛乳 豚肉 油揚げ ぶり 豚肉 豆腐	米 砂糖 植物油 こんにやく じゃがいも ごま	だいこん だいこんの葉 にんじん キャベツ ねぎ キムチ漬け	622 27.4	9日(木) ホクホクシャキ シャキ焼きおに ぎり 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。
8	水	きのこごはん	あつあげのごまだれかけ はくさいのふうみあえ ヨーグルトアップルソース		牛乳 油揚げ 生揚げ ヨーグルト	米 麦 植物油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	にんにく しめじ 白菜 こまつな しょうが りんご レモン	591 22.4	
9	木	ホクホクシャキシャキ やきおにぎり	さげざんぎ すきやきに		牛乳 かつお節 さげ 豚肉 豆腐	米 ごま 片栗粉 上新粉 植物油 白滝 ふ 砂糖	キャベツ しょうが にんにく ねぎ にんじん 白菜 しいたけ	566 30.5	
10	金	ココアパン	アルファまいのライスコロッケ やさいスープ		牛乳 チーズ 卵 ベーコン 豚肉	パン α米 バター 小麦粉 パン粉 植物油	たまねぎ にんじん セロリー チンゲンツアイ 白菜	613 20.2	
13	月	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	米 植物油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ にんにく こまつな しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	624 19.8	21日(火) 山梨の郷土料理 山が多く米作りが 難しかったため、 小麦を使った「ほ うとう」は、米の代 わりの平常食でし た。「せいだのた まじ」はじゃがい もを炒め、甘みそ で味付けしたもの です。 また、22日は冬 至です。1日早く ほうとうに入った かぼちゃを食べま す。
14	火	まぜまぜ ビビンバ	にぎすのからあげ わかめスープ		牛乳 豚肉 油揚げ にぎ す 豆腐 わかめ	米 植物油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 上新粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし ほうれん草 コーン ねぎ えのきたけ	577 25.6	
15	水	さげずし	じゃがいものたまごやき キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる		牛乳 鮭 みそ ベーコン 卵 チーズ みそ 油揚げ	米 ごま 植物油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん ねぎ だいこんの葉	600 24.3	
16	木	タンメン	スパイシーまめ りんご		牛乳 豚肉 ひじき 大豆	中華麺 ごま油 植物油 ごま 片栗粉 上新粉	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 しいたけ ねぎ にら コーン りんご	598 22.8	
17	金	きびごはん	あじのゆずみそやき ごまあえ だいこんのべっこうに		牛乳 あじ みそ 豚肉	米 きび 砂糖 ごま 植物油	ゆず 白菜 ほうれん草 もやし にんじん だいこん だいこんの葉	564 27.3	
20	月	ごはん いためたくあん	れんこんヘルシーハンバーグ きのこソースかけ さといものみそしる		牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 植物油 ごま 砂糖 さといも	たくあんづけ れんこん ねぎ たまねぎ にんにく こまつな マッシュルーム えのきたけ	580 25.8	
21	火	ほうとう	せいだのたまじ フルーツミックス		牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ほうとう麺 植物油 じゃがいも さつまいも ごま 片栗粉	ごぼう にんじん 白菜 だいこん だいこんの葉 かぼちゃ ねぎ パイナップル みかん 黄桃	560 19.0	
22	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、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まず、3食をしっかりと食べましょう。そして、栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

今月の食品ロスの取り組み

「また、食品ロスの献立をだして」とリクエストがありました。10日(金)のアルファ米のライスコロッケのアルファ米は、日野市で備蓄しているもので、賞味期限が近いものを譲り受けて使います。

大根を使う日は、葉がついているものをもらい、ごはんと一緒に菜飯にしたり、汁物に入れています。大根の葉は、抵抗力を高めるビタミンCとカルシウムが多く入っています。