令和元年

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 しゅしょく	こんだてめい しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き 血や肉や骨になる 赤い仲間	使用食品とその働き 熱や力の元になる 黄色の仲間	使用食品とその働き 体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	やながわどんふう	にぎすのからあげ こまつなのみそしる		牛乳 豚肉 卵 ニギス 油揚げ みそ	米 植物油 白滝 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごぼう しいたけ にんじん グリンピース しょうが えのきたけ こまつな ねぎ	645 30.1
3	火	なめし	にくみそおでん みかん		牛乳 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ うずらの卵 昆布	米 ごま油 ごま 植物油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	大根 大根の葉 にんじん みかん	592 21.6
4	水	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 大根 ねぎ 大根の葉 こまつな	646 25.0
5	木	ごはん くるみうめみそ	さけのてりやき わかめのあえもの きんぴられんこん りんご		牛乳 みそ 鮭 わかめ 油揚げ	米 くるみ 砂糖 ごま油 植物油 こんにゃく ごま	梅干し にんじん しょうが 万能ねぎ キャベツ もやし きゅうり れんこん りんご	619 26.8
6	金	しらすチーズトースト レモントースト	シーフードサラダ ハリラスープ きっかみかん		牛乳 しらす干し チーズ たこ えび 豚肉 ひよこ豆 生クリーム	パン オリーブ油 バター 砂糖 米 植物油	にんにく レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト たまねぎ セロリー みかん	596 25.5
9	月	チキンライス	はくさいのクリームシチュー りんご		牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム チーズ	小麦粉 バター 食物油 マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんじん 白菜 ピーマン マッシュルーム りんご	651 22.9
10	火	スープちゃづけ	あつあげのにんにくみそかけ さといものにもの もやしとピーマンのソテー		牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 生あげ 大豆 鶏肉 ひじき 豚肉	米 麦 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉 さといも	にんじん にんにく しょうが もやし こまつな	607 24.7
11	水	たんたんめん	さつまいものあげまんじゅう		牛乳 豚肉 みそ スキムミルク	中華麺 ごま油 ごま 砂糖 植物油 さつまいも 片栗粉	チンゲンツァイ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	727 25.6
12	木	わかめごはん	ししゃものなんぶやき キャベツのおかかあえ じゃがいものそぼろに		牛乳 わかめ ししゃも 卵 鶏肉 かつお節	米 ごま 小麦粉 植物油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん もやし キャベツ たけのこ いんげん たまねぎ	607 21.4
13	金	ごはん	チャージャンどうふ はくさいのゆずあえ みかん		牛乳 生揚げ みそ	米 植物油 片栗粉 ごま油	にんにく もやし キャベツ しょうが たけのこ しいたけ いんげん ほうれん草 ゆず はくさい みかん	604 24.0
16	月	いかフライサンド	ボイルドキャベツ ポトフ りんご		牛乳 いか 卵 ベーコン 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 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	617 28.2
17	火	だいこんカレーライス	まめのサラダ フルーツヨーグルト		牛乳 鶏肉 チーズ 金時豆 ヨーグルト	米 植物油 はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 大根 トマト チャツネ きゅうり コーン キャベツ パイン 黄桃 みかん	710 20.1
18	水	あおなの ガーリックライス	まるごとあきのみかくグラタン たまごスープ		牛乳 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉 卵	米 バター 植物油 砂糖 ギョーザの皮 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 片栗粉	にんにく こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン チンゲンツァイ しめじ	713 23.7
19	木	まいたけごはん	たらのあげに しらたきのぴりからいため こがねじる		牛乳 鶏肉 油揚げ たら 豚肉 竹輪 青大豆	米 麦 植物油 ごま 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 白滝 こんにゃく さといも	まいたけ にんじん ごぼう 大根 大根の葉 こまつな	616 29.2
20	金	ほうとう	ゆずみそおやき やさいとツナのあえもの		牛乳 豚肉 油揚げ みそ ツナ	ほうとう麺 植物油 米 ごま 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 白菜 大根 大根の葉 かぼちゃ ねぎ ゆず もやし キャベツ こまつな	605 23.9
23	月	マーボーどん	チンジャオロースー ミックスナッツ		牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 植物油 片栗粉 ごま油 アーモンド カシューナッツ 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ピーマン パプリカ	660 28.2
24	火	ジャンバラヤ	とりにくのからあげ ブロッコリーのごまじょうゆ チョコレートのベリーぞえ		牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 卵	米 植物油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 バター チョコレート	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム ブロッコリー ピーマン いちご コーン	687 26.7

一口メモ

3日（火）
菜飯
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。

6日（金）
ハリラスープ
モロッコ料理で、日本でいえばのみそ汁のようなものです。ひよこ豆と野菜たっぷりのトマトスープで、とろみはごはんでつけます。

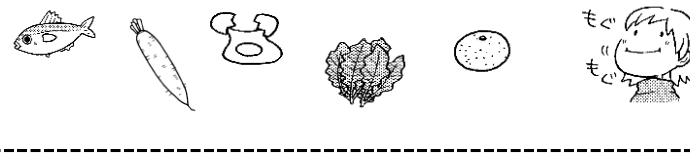
18日（水）
丸ごと秋の味覚グラタン
「ひのっ子シェフコンテスト」の4年生の応募メニューで、銅賞を受賞しました。来月以降も受賞メニューを紹介します。

20日（金）
冬至献立
冬至には、かぼちゃ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。ほうとうにかぼちゃを入れ、ゆずを入れたみそ味のおやきを作ります。

*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か、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品も食べるようにしましょう。



“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感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。