

令和5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	金	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 鶏肉 のり みそ ししゃも 卵	米 植物油 上新粉 ごま 片栗粉 春雨	しょうが にんじん ねぎ だいこん キムチ たら だいこんの葉		4日(月) 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。 7日(木) かぼちゃのスイ ートクリームパン 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。	
4	月	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	600 24.1		
5	火	いわしの かばやきどん	やさいのピリからあえ じゃがいものみそしる	牛乳 いわし 油揚げ わかめ みそ	米 ごま油 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし たまねぎ	579 23.6		
6	水	むぎごはん えのきのつくだに	シーホーどうふ にまめ	牛乳 豚肉 豆腐 金時豆	米 麦 砂糖 植物油 ごま油 片栗粉	えのきたけ にんにく しめじ しょうが しいたけ たけのこ にんじん トマト たら	554 22.5		
7	木	かぼちゃの スイートクリーム パン	ポトフ だいこんとコーンのサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン	パン 砂糖 植物油 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー コーン キャベツ たいこん きゅうり だいこんの葉	572 22.6		
8	金	サンマーメン	だいがくいも	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 植物油 片栗粉 砂糖 さつまいも ごま	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし 白菜 しいたけ たら	613 20.4		
11	月	チャーハン	いかのかりんあげ レンズまめのにこみ	牛乳 いか 豚肉 レンズ豆 ウインナー	米 ごま油 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 じゃがいも オリーブ油	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく	560 25.4		
12	火	たこめし	じゃがいものたまごやき はくさいのおかかあえ あおさのみそしる	牛乳 油揚げ たこ ベーコン チーズ 卵 豆腐 あおさ みそ	米 植物油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 白菜 もやし こまつな	518 23.3		
13	水	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 麦 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	663 22.4		
14	木	ごはん	あじのレモンやき ごまあえ とんじる	牛乳 あじ 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 バター 砂糖 ごま 植物油 こんにやく じゃがいも	レモン 白菜 こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん だいこんの葉	545 27.5		
15	金	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 植物油 砂糖 片栗粉 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 だいこん だいこんの葉 もやし ほうれん草	533 20.2		
18	月	チーズ トースト	ハンガリーシチュー バジルサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	パン 植物油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	627 28.0		
19	火	かつおふりかけ ごはん	たらへのあげに だいこんおろし ふゆやさのみそしる	牛乳 かつお節 たら 豆腐 みそ	米 ごま 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油 里芋	だいこん だいこんの葉 白菜 ねぎ	528 25.7		
20	水	あおなの ガーリックライス	まめととうふのマリアナソース イタリアンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ 卵 ちりめんじゃこ	米 バター 植物油 片栗粉 砂糖 パン粉	にんにく こまつな しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草	606 27.4		
21	木	ちゅうかどん	ごまポテト りんご	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵	米 植物油 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 もやし チンゲンツアイ りんご	549 23.1		
22	金	ジャンバラヤ	とりにくのからあげ キャベツサラダ かぼちゃのケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 鶏肉 卵	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 小麦粉 バター	たまねぎ 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 かぼちゃ	633 24.8		

*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。