

令和7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	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 卵 鶏肉 みそ	米 砂糖 上新粉 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 キムチ にら もやし パセリ セロリー	518 21.8	3日(水) 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。
2	火	あぶたまどん	わかめのすのもの きのこじる		牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 かたくり粉	玉葱 にんじん だいこん もやし なめこ ねぎ えのきたけ だいこんの葉	573 26.0	
3	水	なめし	にくみそおでん はくさいのなんばんづけ		牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ こんぶ	米 米粒麦 ごま油 ごま 植物油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	だいこんの葉 しょうが だいこん にんじん はくさい とうがらし	571 22.9	
4	木	サンマーメン	だいがくいも		牛乳 豚肉	蒸し中華めん ごま油 植物油 かたくり粉 さつまいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 にんじん もやし はくさい しいたけ にら パセリ セロリー	612 20.5	
5	金	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 うずら豆	米 米粒麦 砂糖 植物油 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	553 22.4	
8	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 豚肉 いか ウィンナー レンズまめ	米 ごま油 植物油 かたくり粉 上新粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	しょうが 玉葱 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 25.3	9日(火) 北海道郷土料理 ちゃんちゃん焼き とは、鮭などの魚 と旬の野菜を鉄 板やホットプレ ートで味噌バター 味で蒸し焼きにする 料理です。名前 の由来は「ちゃっ ちやと作れるか ら」「お父ちゃん (ちゃん)が作る から」「鉄板とへら がちゃんちゃん と音を立てるから」 などの諸説があ ります。
9	火	とうもろこしの たきこみごはん	さけのチャンチャンやき たまねぎのみそしる		牛乳 ツナ 鮭 みそ 豆腐	米 植物油 砂糖	コーン しょうが 玉葱 キャベツ にんじん もやし えのきたけ	532 28.1	
10	水	きなこあげパン	とうふのカレーに じゃがいもとブロッコリーの ソテー		牛乳 きな粉 鶏肉 豆腐	パン 植物油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも パター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ しいたけ チンゲンツァイ ブロッコリー	528 25.5	
11	木	マーボー だいこんどん	もやしのナムル りんご		牛乳 鶏肉 みそ 甘みそ	米 植物油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ パセリ にんじん たけのこ にら りんご しいたけ だいこん セロリー だいこんの葉 もやし こまつな	526 23.2	
12	金	わふう カレーライス	にんじん ドレッシングサラダ きなこまめ		牛乳 鶏肉 大豆 こんぶ いり大豆 きな粉 スキムミルク	米 米粒麦 植物油 じゃがいも はちみつ パター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん こまつな しめじ キャベツ コーン	702 28.5	
15	月	ゆかりごはん	さわらのしおこうじやき じゃがいものそぼろに		牛乳 さわら 鶏肉	米 植物油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ゆかり粉 しょうが にんじん たけのこ 玉葱	532 24.7	22日(月) 冬至 冬至にかぼちゃを 食べると、風邪を ひかないといわれ ています。かぼ ちゃのトーストに してみました。
16	火	ジャージャー スパゲッティ	だいこんとコーンの サラダ あおのりだいずごぼう		牛乳 茎わかめ 鶏肉 みそ 大豆 あおのり	スパゲッティ 植物油 砂糖 ごま油 かたくり粉 上新粉	もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが 玉葱 ねぎ しいたけ パセリ セロリー だいこん コーン ごぼう	541 23.8	
17	水	ちゅうかどん	ごまポテト キャラメルアーモンド		牛乳 豚肉 えび いか ひじき	米 植物油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも ごま アーモンド 砂糖 パター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ パセリ しいたけ はくさい もやし チンゲンツァイ セロリー	627 24.6	
18	木	あおなの 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 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 鶏肉 パルメザンチーズ 卵	米 パター 植物油 かたくり粉 砂糖 パン粉	にんにく こまつな しょうが 玉葱 にんじん パセリ セロリー	602 27.4	
19	金	かつお ふりかけ ごはん	えだまめとツナのたまごやき だいこんおろし ふゆやさいのみそしる		牛乳 かつお節 卵 ツナ 豆腐 みそ	米 ごま 植物油 砂糖 さといも	玉葱 にんじん えだまめ だいこん はくさい ねぎ だいこんの葉	602 28.1	
22	月	かぼちゃの スウィート クリームパン	トマトシチュー コロコロサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン チーズ	パン 砂糖 植物油 じゃがいも パター 小麦粉 ごま油 ごま	かぼちゃ にんにく 玉葱 にんじん トマト セロリー グリンピース パセリ だいこん コーン	627 23.8	24日(水) クリスマス献立 2学期給食提供 最終日でもありま す。学校給食提 供にご理解、ご協 力をいただき、あ りがとうございま した。
23	火	ごはん	さばのレモンやき ごまあえ とんじる		牛乳 まさば 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 パター 砂糖 ごま 植物油 糸こんにゃく じゃがいも	レモン はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん だいこんの葉	583 27.6	
24	水	ジャンバラヤ	フライドチキン キャベツのサラダ クリスマスケーキ		牛乳 豚肉 ベーコン ひよこまめ 鶏肉 豆乳	米 植物油 砂糖 かたくり粉 上新粉 粉糖	玉葱 マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	660 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

『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。



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、ビタミンを多く含む野菜・果物も積極的に食べるようにしましょう。