

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 しゅしょく しゅさい・ふくさい デザート	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
			血や肉や骨になる 赤い仲間	熱や力の元になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
1 月	ごはん	牛乳 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 ちりめんじやこ 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 シーホーダーふ 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 ワインナー 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 火	どうもろこしの 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 バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ しいたけ チングンツァイ 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 バター 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	
16 火	ジャージャースpagetti	だいこんとコーンの サラダ あおのりだいごぼう	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 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ バセリ しいたけ はくさい もやし チングンツァイ 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 マリアソース イタリアンスープ	牛乳 ベーコン ちりめんじやこ 豚肉 大豆 鶏肉 パルメザンチーズ 卵	米 バター 植物油 かたくり粉 砂糖 バン粉	にんにく こまつな しょうが 玉葱 にんじん バセリ 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 ソナ 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 ス威ート 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 バター 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	
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 バター 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

しっかりと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。しっかりと手洗うことは、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。

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。

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。