

12月よていこんだてひょう

令和6年度12月(全17回)

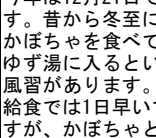
日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
2	月	ハッシュドポークライス		みそドレッシングサラダ	★牛乳, 豚肉 ★生クリーム, 味噌	米, 油, ★バター 小麦粉, 砂糖 ごま油, ごま	にんにく, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, ホールトマト きゅうり, キャベツ, もやし	577 19.1	3日 ひつつみ汁 岩手県や青森県の郷土料理で「ひつつみ」は手でちぎるの方言「ひつつまむ」が由来です。小麦粉と水を練ったものをつまんで汁に落として作ります。岩手県の生めん協同組合が12月3日を「ひつつみの日」としていることにちなんで、「ひつつみ汁」を作ります。
3	火	ごはん		ナツチりめん ごぼういりだいでつくね ひつつみじる	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 大豆, ★たまご 鶏肉, 油揚げ	米, ★アーモンド ごま, 砂糖, 油 でんぷん, ごま油 小麦粉, さといも	ごぼう, 玉ねぎ, しょうが にんじん, だいこん えのきたけ, 長ねぎ	643 29.6	
4	水	こざかなピラフ		まめとぶたにくのマリアンナソース ポテトとやさいのスープ	★牛乳, 鶏肉 ★ちりめんじゃこ 豚肉, 大豆, ベーコン	米, ★バター でんぷん, 油 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん グリーンピース, しょうが にんにく, キャベツ, こまつな	577 24.0	
5	木	ちゅうかなめし		にくだんごとやさいのスープ もやしのナムル	★牛乳, 大豆, 豚肉	米, 油, ごま油 パン粉, でんぷん はるさめ, こんにゃく 砂糖, ごま	しいたけ, にんじん, こまつな しょうが, 長ねぎ, もやし はくさい, きゅうり	536 26.5	
6	金	きりぼしだいこんごはん		しろみざかなのあげに きりたんぼじる	★牛乳, 油揚げ ★たら, 鶏肉	米, 油, 砂糖, でんぷん しらたき, きりたんぼ	切干しだいこん, にんじん ごぼう, まいたけ 長ねぎ, せり	596 26.3	
9	月	くろまいごはん		ごもくたまごやき れんこんとまめのいために はりはりじる	★牛乳, 豚肉, 豆腐 ひじき, ★たまご, 大豆 豚肉, 豆腐, 油揚げ	米, もち米, 黒米, 油 砂糖, こんにゃく, ごま	にんじん, 玉ねぎ, れんこん しいたけ, グリンピース, みずな	600 31.0	
10	火	チャーハン		いかのチリソースがけ ちゅうかスープ	★牛乳, 豚肉 ★いか, 鶏肉	米, 油, ごま油 でんぷん, 砂糖 はるさめ, ごま	長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん たけのこ, にんにく, しょうが もやし, ホールコーン, 青梗菜	564 26.1	
11	水	かやくごはん		かぼちゃとさつまいもの そばろあんかけ とうふとわかめのみそしる	★牛乳, 油揚げ, 鶏肉 わかめ, 豆腐, 味噌	米, こんにゃく 砂糖, さつまいも 油, でんぷん	ごぼう, にんじん, しいたけ グリーンピース, かぼちゃ しょうが, だいこん, 長ねぎ	589 21.3	
12	木	スパゲティミートソース		だいこんサラダ セレクト給食 ココアパンケーキ またはまっちゃパンケーキ	★牛乳, 豚肉 大豆, ★たまご	スパゲティ, 油 砂糖, ★バター 小麦粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, エリンギ ホールトマト, だいこん きゅうり	708 29.3	
13	金	さつまいもとあずきのおこわ		あつあげのきのこソース よせなべじる	★牛乳, あずき, 生揚げ 鶏肉, ★かまぼこ ★うずら卵, 豆腐	米, もち米, さつまいも ごま, でんぷん 小麦粉, 油 砂糖, くずきり	ぶなしめじ, えのきたけ 菜ねぎ, しいたけ, にんじん はくさい, 長ねぎ	622 26.1	
16	月	ごはん		きんぴらコロッケ もやしとこまつなのからししょうゆ みそしる	★牛乳, 豚肉 ★たまご, 油揚げ 豆腐, 味噌	米, じゃがいも, 油 砂糖, 小麦粉, パン粉	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん こまつな, もやし えのきたけ, だいこん, 長ねぎ	614 23.4	
17	火	むぎごはん		ぶたのみそに にびたし	★牛乳, 豚肉, 豆腐 味噌, 油揚げ	米, 押麦, 油, 黒砂糖 こんにゃく, でんぷん 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん しょうが, 長ねぎ キャベツ, もやし	595 21.3	
18	水	きなこトースト		コロコロわふうシチュー はるさめサラダ	★牛乳, きな粉, 豚肉 味噌, ★生クリーム	★パン, ★バター グラニュー糖, パン粉 でんぷん, さといも 小麦粉, はるさめ, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん えのきたけ, 長ねぎ キャベツ, もやし	615 23.7	
19	木	ごまみそうどん		さつまいもとりんごのかさねに	★牛乳, 豚肉 油揚げ, 味噌	うどん, ごま さつまいも, 砂糖 ★バター	しいたけ, にんじん, 長ねぎ こまつな, りんご, 干しぶどう	665 21.9	
20	金	ごはん		ちりめんゆずふりかけ さばのあまみそかけ かぼちゃのみそしる	★牛乳 ★ちりめんじゃこ ひじき, ★かつお節 ★さば, 味噌	米, ごま, 砂糖	ゆず, かぼちゃ えのきたけ, 玉ねぎ	584 27.3	
23	月	ミックスビビンバ		やきししゃも わかめとたまごのスープ	★牛乳, 豚肉, 油揚げ ★ししゃも, 鶏肉 豆腐, わかめ, ★たまご	米, 油, ごま油 ごま, でんぷん	にんにく, しょうが たけのこ, にんじん, もやし こまつな, しめじ	565 29.7	
24	火	チキンライス	ジュース	クリームスープ ポイルサラダ	鶏肉, ベーコン ★生クリーム	米, ★バター, 油 じゃがいも, 小麦粉 はちみつ	みかんジュース, トマトジュース 玉ねぎ, にんじん ホールコーン, マッシュルーム キャベツ, きゅうり	561 16.0	



12日
セレクト給食
今回はココアまたは抹茶のパンケーキです。子供たちが事前に選んで注文します。

20日
冬至献立
「冬至」は一年のうちで最も夜が長い日のことをいいます。今年は12月21日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといいう風習があります。給食では1日早いです。かぼちゃとゆずを使った献立にしました。



行事いっぴいの冬休み、体に気を付けて元気に過ごしましょう。



◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★ 今月の給食目標 ★

食べ物の働きについて知ろう 【健康の維持・増進】

今月の日野産食材は・・・

だいこん りんご たまご さつまいも さといも ながねぎ ゆず キャベツ
じゃがいも はくさい くろまい ちんげんさい にんじんの予定です。

