



# 12月 こんだてよていひょう

今月の目標：食品の動きを考え、かぜに負けない食事のとり方をしよう。



八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
		主食	のみもの	主菜 副菜など	熟や力のもとになる 黄色の食品	からだの油や肉になる 赤い食品	
2	火	やきとりどん	牛乳	そくせきづけ なめこじる くだもの	こめ,さとう,でんぶん, じゃがいも,あぶら,ごま, ごまあぶら	とりにく,とうふ,みそ, あかもそ,牛乳	しょうが,ながねぎ,ごぼう, だいこん,キャベツ, なめこ,たまねぎ,にんじん, ごまつな,みかん 612kcal 23g
3	水	ごはん	牛乳	いかのごまみそやき はちおうじさんねしうがの とりだんごじる くきわかめとツナのあえもの	こめ,さとう,でんぶん, ごま,ごまあぶら	いか,あかもそ,とりにく, あぶらあげ, みそ,ツナ, くきわかめ,牛乳	しょうが,ながねぎ,はくさい, しいたけ,えのきだけ,きくらげ, だいこん,もやし, にんじん,ごまつな 601kcal 29.7g
4	木	ハ王子ラーメン	牛乳	うずらのにたまご ツナボテトはるまき くだもの	ちゅうかめん,じゃがいも, きょうさのかわ, あぶら,ごま,ごまあぶら	ぶたにく,うずらのにたまご, ツナ,牛乳	たけのこ,ににく,しょうが, ホールコーン,きくらげ, もやし,たまねぎ, ごまつな,みかん 620kcal 23.9g
5	金	国産小麦パン	牛乳	てづくりりんごジャム チキンピーンズ コールスロー	パン,さとう,じゃがいも, ごむぎこ,あぶら,バター	だいす,とりにく,牛乳	りんご,レモン,たまねぎ, グリンピース,キャベツ, ホールコーン,にんじん 639kcal 24.2g
8	月	ごはん	牛乳	さばのかんこくふうみそに カムジャタン かおりキャベツ	こめ,さとう,じゃがいも, ごま,ごまあぶら	さば,あかもそ, ぶたにく,牛乳	しょうが,ににく,く, なかねぎ,たまねぎ, キャベツ,にんじん, さやいんげん 686kcal 24.4g
9	火	有機かぼちゃの カレーライス	牛乳	フレンチサラダ りんごかん	こめ,こめつぶむぎ,じゃがいも, こむぎこ,さとうあぶら,バター	とりにく,牛乳	ににく,しょうが, たまねぎ,グリンピース, キャベツ,だいこん, ホールコーン,にんじん, かぼちゃ,りんごかん 626kcal 16.8g
10	水	わかめごはん	牛乳	ホキのごまがらめ こまつなのあえもの とんじる	こめ,じょうしんこ,さとう, じゃがいも,こんにゃく, ごま,あぶら	ホキ,かつおぶしこ,ぶたにく, あぶらあげ,みそ, わかめ,牛乳	しょうが,もやし, しめじ,だいこん, ごぼう,ながねぎ, ごまつな,にんじん 627kcal 26g
11	木	だいすピラフ	牛乳	あじのハーブやき やさいスープ くだもの	こめ,じゃがいも, オリーブオイル,あぶら	とりにく,だいす,あじ, ベーコン,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, ににく,セロリー, キャベツ,えのきだけ, にんじん,みかん 588kcal 25.3g
12	金	ちゅうかどん 野菜350	牛乳	くずきりスープ だいすといりこのごまがらめ	こめ,でんぶん,くずきり, さとう,グラニューとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,いか,えび, うずらのにたまご, とりにく,だいす, いりこ,牛乳	キャベツ,だけのこかん, しいたけ,ににく, しょうが,はくさい, ながねぎ,にんじん 618kcal 26.8g
15	月	ごはん	牛乳	にくどうふ わかめごまつなすまじる まめこくとう くだもの	こめ,しらたき,さとう, でんぶん,くろざとう, あぶら	とうふ,ぶたにく,とうふ, かまぼこ,だいす, わかめ,牛乳	しょうが,たまねぎ, えのきだけ,ながねぎ, にんじん,さやいんげん, ごまつな,みかん 600kcal 23.8g
16	火	むぎごはん	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ なんばんキャベツ こんさいじる	こめ,こめつぶむぎ,パンこ, さとう,でんぶん,じゃがいも, こんにゃく,あぶら, ごまあぶら	とうふ,とりにく,たまご, あぶらあげ,あかもそ, みそ,ひじき,牛乳	たまねぎ,れんこん, キャベツ,だいこん, ごぼう,にんじん 622kcal 24.2g
17	水	チリコンカンライス	牛乳	はちおうじさんブロッコリーと コーンのサラダ りんごヨーグルト	こめ,こむぎこ, さとう,あぶら,バター	さくとさまめ,ぶたにく, 調理用ヨーグルト,牛乳	ににく,たまねぎ, セロリー,キャベツ, ホールコーン,にんじん, ブロッコリー,りんごかん 634kcal 20.7g
18	木	さつまいもごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきのいためにこんにゃくいり ぐだくさんみそしる	こめ,さつまいも,さとう, いとこんにゃく, じゃがいも,ごま,あぶら	たまご,ぶたにく, あぶらあげ,みそ, あかもそ,ひじき,牛乳	たまねぎ,しいたけ, だいこん,にんじん,ごまつな 643kcal 25.1g
19	金	コッペパン	牛乳	はちおうじポリタン しろみざかなのこうそうパンごやき しろいんげんまめのスープ	パン,スパゲティ, さとう,パンこ, オリーブオイル,あぶら	ベーコン,みそ, メルルーサ,とりにく, しろいんげんまめ,牛乳	ににく,たまねぎ, キャベツ,にんじん 604kcal 27.5g
22	月	むぎごはん 冬至	牛乳	さわらのゆうあんやき かぼちゃのすいとん にひたし	こめ,こめつぶむぎ, さとう,さといも, こむぎこ,しらたまこ	さわら,とりにく, あぶらあげ,みそ, あかもそ,牛乳	ゆず,ながねぎ,だいこん, もやし,にんじん, かぼちゃ,ごまつな 645kcal 28.5g
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものかおりあげ おおとしのごつお みそしる	こめ,こむぎこ,でんぶん, さといも,こんにゃく, さとう,じゃがいも, ごまあぶら	あぶらあげ,とうふ, あかもそ,みそ,ししゃも, きざみこんぶ,わかめ,牛乳	ににく,しょうが, だいこん,ごぼう, たまねぎ,ながねぎ, かぶ,にんじん,ごまつな 621kcal 22.1g
24	水	ガーリックライス クリスマス	牛乳	チキンのトマトにこみ はくさいスープ そうとカップケーキ	こめ,じゃがいも, こむぎこ,さとう オリーブオイル, あぶら,バター	とりにく,だいす,たまご, 調理用牛乳	ににく,しょうが, たまねぎ,はくさい,にんじん, トマト,りんごジュース 691kcal 19.4g

がつづいたち ふりかえきゅう うようび  
※12月1日は振替休業日です。

献立内容は変更することがあります。

<b>年末・年始の食べもの</b> <b>【大晦日】12月31日</b> おおみそか ひ た としこ 大晦日の日に食べる「年越しそば」 には、そばのよう 「細く長く」健康に 生きられるように との願いが込め れています。	<b>【七草】1月7日</b> ななくさ がつなのか 正月のごちそうを食べ すぎて、7日ごろには胃が 疲れてくるので春の七草 を入れたおかゆを食べて 胃を休ませます。	<b>【おせち料理】</b> りょうり むかし ひと ちえ くふう 昔の人の知恵と工夫、 ねが 願いがたくさん込められており、 「福を重ねる」意味で重箱に入れます。	<b>●えびの姿焼き</b> すがめや こし ま けんこう ながい 腰が曲がるまで健康で長生きできるように。
<b>【鏡餅】</b> だん まるもち 2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」 という意味があります。1月11日の鏡開きの 日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい にして食べられます。		<b>●黒豆</b> くろまめ 「まめ」に元気に 過ごせるように。	<b>●田作り</b> たづく お米がたくさん とれるように。