





































12月 こんだてよていひょう



今月の目標：食品の働きを考え、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
		主食	の み も の	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
2	火	やきとりどん 		そくせきづけ なめこじる くだもの <div>八王子産 (根しょうが)</div>	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、 あかみそ、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、 こまつな、みかん	612kcal 23g
3	水	ごはん 		いかのごまみそやき はちおうじさんねしょうがの 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、あかみそ、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、こまつな	601kcal 29.7g
4	木	はちおうじ 八王子ラーメン 		うすらのにたまご ツナポテトはるまき くだもの	ちゅうかめん、じゃがいも、 ぎょうざのかわ、 あぶら、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、うすらのたまご、 ツナ、牛乳	たけのこ、にんにく、しょうが、 ホールコーン、きくらげ、 もやし、たまねぎ、 こまつな、みかん	620kcal 23.9g
5	金	こくさんこむぎ 国産小麦パン 		てづくりりんごジャム チキンピーズ コールスロー	パン、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、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、 グリーンピース、キャベツ、 ホールコーン、にんじん	639kcal 24.2g
8	月	ごはん 		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、あかみそ、 ぶたにく、牛乳	しょうが、にんにく、 ながねぎ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 さやいんげん	686kcal 24.4g
9	火	ゆうき 有機かぼちゃの カレーライス 	<div>八王子産 (かぼちゃ)</div> 	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	にんにく、しょうが、 たまねぎ、グリーンピース、 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 		ホキのごまがらめ こまつなのあえもの とんじる	こめ、しょうしんこ、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、 こまつな、にんじん	627kcal 26g
11	木	だいずピラフ 		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、 にんにく、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 		くすきりスープ だいすといりこのごまがらめ	こめ、でんぶん、くすきり、 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、 うすらのたまご、 とりにく、だいす、 いりこ、牛乳	キャベツ、たけのこかん、 しいたけ、にんにく、 しょうがはくさい、 ながねぎにんじん	618kcal 26.8g
15	月	ごはん 		にくどうふ わかめとこまつなのすましじる まめこくとう くだもの	こめ、しらたき、さとう、 でんぶん、くろさとう、 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、 こまつな、みかん	600kcal 23.8g
16	火	むぎごはん 		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、あかみそ、 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 		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	きんとときまめ、ぶたにく、 調理用ヨーグルト、牛乳	にんにく、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 		あつやきたまご ひじきのいためにこんにゃくいり ぐだくさんみそじる	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、 あかみそ、ひじき、牛乳	たまねぎ、しいたけ、 だいこん、にんじん、こまつな	643kcal 25.1g
19	金	コッパパン 		はちおうじナポリタン しろみぎかなのこうそうパンこやき しろいんげんまめのスープ	パン、スバゲティ、 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	にんにく、たまねぎ、 キャベツにんじん	604kcal 27.5g
22	月	むぎごはん 		さわらのゆうあんやき かぼちゃのすいとん にびだし	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、 あかみそ、牛乳	ゆず、ながねぎ、だいこん、 もやし、にんじん、 かぼちゃ、こまつな	645kcal 28.5g
23	火	ごはん 		ししゃものかおりあげ おとしのごっつお みそじる <div>100年フード(岐阜県・大歳のごっつお)</div>	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、 あかみそ、みそ、ししゃも、 きざみこんぶ、わかめ、牛乳	にんにく、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、こまつな	621kcal 22.1g
24	水	ガーリックライス 		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	にんにく、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

※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。

ねんまつ ねんし た
年末・年始の食べもの

おおみそか がつ にち
【大晦日】12月31日



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、そばのように
「細く長く」健康に
生きられるように
との願いが込めら
れています。



【七草】1月7日
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。

【鏡餅】
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。



【おせち料理】
昔の人の知恵と工夫、
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。

●えびの姿焼き
腰が曲がるまで健康で長生きできるように。

●黒豆
「まめ」に元気に
過ごせるように。

●田作り
お米がたくさん
とれるように。

