

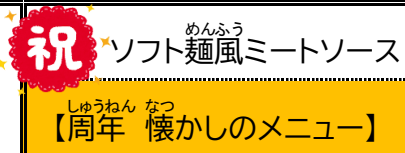


12月



献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和7年11月28日
きゅうしょくもくひょう「さむさに まけない からだを つくろう」

日・曜日	主食	牛乳	こ ん だ て 名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たん白質g
1月		牛乳	マカロニツナサラダ くだもの	ぶたにく ツナ チーズ 牛乳	うどん ペンネ さとう オリーブゆ あぶら	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ みかん にんじん ホールのトマト	626kcal 21.3g
	ごはん 【旬:れんこん】	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ 南蛮だいこん じゃがいものみそ汁	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ わかめ けずりばし ひじき 牛乳	こめ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら でんぱん	たまねぎ れんこん キャベツ だいこん えのき にんじん	646kcal 24.9g
3水	有機かぼちゃのカレーライス 【周年 ごはん給食50年】	牛乳	野菜スープ 豆黒糖	とりにく けずりばし だいず 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース りんご はくさい しめじ にんじん かぼちゃ	666kcal 21.1g
	ごはん 【五つ星献立】	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ わかめのにんにく炒め くだもの	とうふ ぶたにく みそ わかめ 牛乳	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ みかん にんじん にら	614kcal 23.4g
5金	国産小麦パン 【国産小麦】	牛乳	金時豆のチキンシチュー キャベツとコーンのサラダ 焼きリンゴ	きんときまめ とりにく チーズ 牛乳	パン じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン りんご にんじん	619kcal 22g
	ごはん	牛乳	あじの香味焼き ごま和え じゃがいものそぼろ煮	あじ とりにく 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぱん ごま ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし にんじん いんげん こまつな	616kcal 25.7g
9火	八王子ラーメン 【八王子ラーメン】	牛乳	青のりフライドポテト	ぶたにく けずりばし うずらのたまご のり 牛乳	ちゅうかめん ポテト あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ にんにく もやし コーン きくらげ しょうが たまねぎ こまつな	601kcal 20.9g
	ごはん 【100年フード 岐阜県】	牛乳	さばのねぎ塩焼き 大蔵のごつつお 具だくさんみそ汁	さば あぶらあげ とうふ みそ こんぶ にぼし わかめ 牛乳	こめ さといも こんにゃく さとう	しょうが だいこん ごぼう キャベツ ねぎ にんじん こまつな	642kcal 24.3g
11木	チキンライス 【八王子産ブロッコリー】	乳酸菌飲料	八王子産ブロッコリーのクリームスープ アーモンドサラダ	とりにく 牛乳 なまクリーム ジョア	こめ むぎ バター こむぎこ さとう じゃがいも あぶら アーモンド ごまあぶら	たまねぎ コーン グリーンピース はくさい しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー	652kcal 23.4g
	ひじきごはん	牛乳	揚げボールの照り煮 呉汁 ゆかり和え	とりにく あぶらあげ とうふ だいず ぶたにく あげボール みそ けずりばし ひじき 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	しいたけ ねぎ だいこん ごぼう はくさい かぶ にんじん ゆかりこ	620kcal 25.5g
15月	ごはん	牛乳	青菜の炒め煮 おでん ごぼすけ	あぶらあげ ちくわ じゃこ うずらたまご けずりばし あげボール こんぶ 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぱん ごま ごま あぶら	だいこん ごぼう こまつな にんじん	634kcal 22.9g
	だいず大豆ピラフ	牛乳	トルティージャ 白菜のスープ コールスロー	とりにく だいず たまご ポークハム けずりばし 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター	コーン たまねぎ はくさい えのき キャベツ にんじん	624kcal 24.5g
17水	ごはん 【旬:小松菜】	牛乳	豚肉の生姜焼き 小松菜汁 野菜と油揚げのごま和え	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ けずりばし 牛乳	こめ さとう でんぱん あぶら ごま	たまねぎ しょうが えのき キャベツ もやし にんじん こまつな	642kcal 27g
	コッペパン 【八王子ナポリタン】	牛乳	白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン みそ メルルーサ とりにく いんげんまめ けずりばし 牛乳	パン スパゲティ さとう パンこ オリーブゆ あぶら	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	604kcal 27.7g
19金	ごまじゃごはん 【八王子産根しょうが】	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 八王子根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ かつおぶしこ みそ けずりばし ツナ じゃこ なまクリーム のり とりにく わかめ 牛乳	こめ でんぱん さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら	しょうが ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ きゅうり もやし コーン にんじん チンゲンツアイ	629kcal 25.9g
	ごはん 【八王子産ゆず 冬至】	牛乳	いかの八王子産柚子みそ焼き かぼちゃのすいとん くだもの 青菜とじゃこのおひたし	いか みそ たまご けずりばし じゃこ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ しらたまこ さとう ごま	ゆず こまつな だいこん はくさい もやし くだもの にんじん かぼちゃ ねぎ	602kcal 26.8g
23火	ごまごはん 【旬:みかん】	牛乳	ししゃもの唐揚げ すき焼き風煮物 野菜のおかか和え くだもの	とうふ ぶたにく みそ かつおぶしこ ししゃも 牛乳	こめ でんぱん しらたき さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが はくさい ねぎ しいたけ しめじ キャベツ もやし みかん チンゲンツアイ にんじん	647kcal 25.5g
	ガーリックライス 【クリスマス献立】	牛乳	手羽元の照り煮 フレンチサラダ ポテト入りコーンスープ 桑都カップケーキ	とりにく けずりばし たまご 牛乳	こめ むぎ さとう バター じゃがいも でんぱん こむぎこ オリーブゆ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン クリームコーン パセリ にんじん ピーマン	676kcal 22.5g

年末・年始の食べもの

【大晦日】12月31日

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。

