



12月こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校
12月給食回数
1～5年生:18回
6年生:17回

日	主食	牛乳	おかず	あかの仲間 ち血や肉になる	きいろの仲間 ねつ熱や力の元になる	みどりの仲間 からだ、ちようし、えいの体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	やきとり丼		そくせきつ 即席漬け なめこ汁	とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぱん ごま、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、ごぼう にんじん、だいこん、はくさい なめこ、こまつな	600 kcal 23.5 g
2火	ごはん		ぶたにく、しょうがや 豚肉の生姜焼き スタミナ野菜 ちゅうか 中華スープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぱん、あぶら ごまあぶら、ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん、もやし しいたけ、こまつな	604 kcal 23.7 g
3水	はちおうじ 八王子ラーメン		うずらの煮卵 ツナポテト春巻き みかん	ぶたにく、うずらたまご ツナ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま ごまあぶら、じゃがいも、ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが コーン、きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ、みかん	609 kcal 23.5 g
4木	【八王子産根しょうが】 ごはん		いか、ごま、みそや 胡麻味噌焼き はちおうじさんね 八王子産根しょうがの鶏だんご汁 くきわかめとツナの和え物	いか、みそ、とりにく、あぶらあげ くきわかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら でんぱん、ごまあぶら	しょうが、ながねぎ、にんじん はくさい、しいたけ、こまつな だいこん、もやし	601 kcal 29.1 g
5金	【五つ星献立】 ごはん		にくどうふ 肉豆腐 具だくさんみそ汁 ぶりり漬け みかん	とうふ、ぶたにく、とりにく みそ、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう でんぱん、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、こまつな、だいこん えのきたけ、もやし、キャベツ、みかん	601 kcal 22.6 g
8月	ごはん		さばの韓国風味噌煮 カムジャタン かお 香りキャベツ	さば、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら じゃがいも	しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	677 kcal 24.7 g
9火	【有機かぼちゃ】 ゆうき 有機かぼちゃのカレーライス		フレンチサラダ りんご缶	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、オリーブオイル、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、キャベツ だいこん、りんご	610 kcal 15.9 g
10水	【旬:小松菜】 むぎい 麦入りごまごはん		ホキのごまがらめ こまつな 小松菜とにんじんの和え物 とんじり 豚汁	ほき、かつおぶし、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、じょうしんこ あぶら、さとう、じゃがいも こんにゃく	しょうが、こまつな、もやし にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ	599 kcal 24.5 g
11木	【国産小麦パン】 こくさんこむぎ 国産小麦パンのジャムサンド		チキンビーンズ コールスロー	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、オリーブオイル、さとう	ジャム、にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン	610 kcal 24.9 g
12金	【旬:みかん】 だいず 大豆ピラフ		あじのハーブ焼き やさしい 野菜スープ みかん	とりにく、だいず、まあじ ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブオイル、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーン にんにく、セロリ、キャベツ えのきたけ、みかん	600 kcal 25.2 g
15月	【野菜350】 ちゅうか 中華丼		くずきりスープ だいず 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく、いりこ、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぱん くずきり、ごま、さとう	にんじん、キャベツ、たけのこ しいたけ、にんにく、しょうが はくさい、たまねぎ	612 kcal 23.7 g
16火	【旬:れんこん】 むぎ 麦ごはん		れんこんとひじきのハンバーグ なんばん 南蛮キャベツ こんさいじり 根菜汁	とうふ、とりにく、ひじき たまご、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、パンこ さとう、でんぱん ごまあぶら、じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、れんこん、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう	600 kcal 21.7 g
17水	【八王子産ブロッコリー】 はちおうじさん チリコンカンライス		はちおうじさん 八王子産ブロッコリーのサラダ おうとうかん 黄桃缶	きんときまめ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ オリーブオイル、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、キャベツ、ブロッコリー おうとうかん	639 kcal 20.5 g
18木	さつまいもごはん		あつや、たまご 厚焼き卵 ひじきの炒め煮(こんにゃく入り) いんじり 具だくさんみそ汁	たまご、とりにく、ひじき、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま、あぶら さとう、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、しいたけスライス にんじん、だいこん、こまつな、はくさい	615 kcal 23.0 g
19金	【八王子ナポリタン】 はちおうじ コッペパン はちおうじ 八王子ナポリタン		しろみざかなこうそう 白身魚の香草パン粉焼き しろ 白いんげん豆のスープ	ハム、みそ、メルルーサ、とりにく しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう	パン、スバゲティ、オリーブオイル さとう、パンこ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ	604 kcal 27.5 g
22月	【冬至】 むぎ 麦ごはん		さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん に 煮びたし	さごち、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら さといも、こむぎこ、しらたまこ	ゆず(果汁)、たまねぎ、にんじん だいこん、かぼちゃ、こまつな、もやし	624 kcal 27.1 g
23火	【100年フード:岐阜県】 おオトン ～大歳のごっつお～ ごはん		ししゃもの香り揚げ おオトン 大歳ごっつお かぶのみそ汁	ししゃも、あぶらあげ、こんが、とうふ とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、こむぎこ でんぱん、あぶら、さといも こんにゃく、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、だいこん にんじん、ごぼう、たまねぎ かぶ、こまつな	600 kcal 20.7 g
24水	【クリスマス献立】 ガーリックライス	ジョア	チキンのトマト煮込み はくさいスープ そうと 桑都カップケーキ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ジョア	こめ、オリーブオイル、あぶら じゃがいも、こむぎこ、さとう、バター	にんにく、パセリ、しょうが たまねぎ、にんじん、トマト、はくさい	662 kcal 22.7 g

年末・年始の食べもの

【大晦日】12月31日

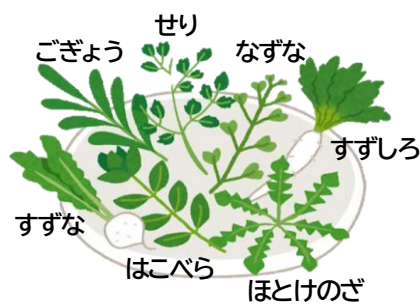
大晦日の日に食べる「年越しそば」

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

しょうがつ
正月のごちそうを食べ
すぎて、7日ごろには胃が
つか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。

