

12月 献立予定表



はちおうじしりつまつえしょうがっこう  
八王子市立松枝小学校

17回

| ひょうび<br>日・曜日 | こんだてめい<br>献立名      |          |                                                           | おも さいりょうめい<br>主な材料名                                      |                                           |                                                                                     | えいようか<br>栄養価        |
|--------------|--------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|              | しゅしよく<br>主食        | のみ<br>もの | おかず(主菜・副菜)など                                              | からだの血や肉になる<br>あか しょうひん<br>赤の食品                           | ねつ ちから<br>熱や力のもとになる<br>きいろ しょうひん<br>黄色の食品 | からだの調子を整える<br>みどり しょうひん<br>緑の食品                                                     | エネルギーkcal<br>たんぱく質g |
| 1月           | とりごぼうピラフ           |          | はくさいスープ<br>ポップビーンズ<br>くだもの                                | とりにく けずりばし だいず<br>あおのり ぎゅうにゅう                            | こめ あぶら バター<br>さとう でんぱん                    | ごぼう にんじん にんにく<br>グリーンピース はくさい<br>たまねぎ しいたけ コーン<br>えのきだけ くだもの                        | 600kcal<br>21.4g    |
| 2火           | ごはん                |          | いかのこうみやき<br>じゃがいものそぼろに<br>こまつなとコーンいため                     | いか みそ<br>とりにく ぎゅうにゅう                                     | こめ あぶら じゃがいも<br>こんにゃく さとう<br>でんぱん         | しょうが にんにく <b>ながねぎ</b><br>たまねぎ <b>にんじん</b><br>さやいんげん コーン<br><b>こまつな</b> もやし          | 611kcal<br>27.4g    |
| 3水           | ごはん                |          | ぶたにくのしょうがやき<br>もやしとくきわかめのピリからいため<br>にらたまみそしる<br>くだもの      | ぶたにく くきわかめ たまご<br>とうふ みそ にぼし<br>ぎゅうにゅう                   | こめ あぶら ごまあぶら<br>ごま じゃがいも                  | しょうが たまねぎ もやし<br><b>にら</b> えのき くだもの                                                 | 630kcal<br>26.4g    |
| 4木           | ごはん                |          | たまごやき<br>はちおうじ<br>八王子さん♪ ロッコーのこんぶあえ                       | たまご とりにく こんぶ<br>だいず ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>けずりばし ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま<br>こんにゃく           | たまねぎ にんじん しいたけ<br><b>フロッコー キャベツ</b><br><b>だいこん</b> <b>ながねぎ</b>                      | 620kcal<br>26.6g    |
| 5金           | はちおうじ<br>八王子ラーメン   |          | のりしおポテト<br>まめこくとう                                         | ぶたにく けずりばし にぼし<br>うすらたまご あおのり<br>だいず ぎゅうにゅう              | むしちゅうかめん あぶら<br>ごま ごまあぶら<br>じゃがいも さとう     | たけのこ にんにく しょうが<br>コーン きくらげ もやし<br><b>こまつな</b> たまねぎ                                  | 602kcal<br>24.9g    |
| 8月           | こくさん<br>こむぎパン      |          | ポテトのミートやき<br>ABCスープ<br>りんごかんのヨーグルトあえ                      | ぶたにく チーズ とりにく<br>けずりばし ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                   | パン じゃがいも あぶら<br>さとう マカロニ                  | たまねぎ しめじ <b>にんじん</b><br><b>キャベツ</b> りんご                                             | 602kcal<br>23g      |
| 9火           | ごはん                |          | マーボーどうふ<br>はるさめスープ<br>いりこのごまがらめ                           | とうふ ぶたにく みそ<br>とりにく けずりばし<br>いりこ ぎゅうにゅう                  | こめ あぶら でんぱん<br>ごまあぶら はるさめ ごま<br>さとう       | <b>ながねぎ にんじん にら</b><br>しょうが にんにく はくさい<br>たまねぎ <b>こまつな</b>                           | 625kcal<br>29g      |
| 10水          | ゆうきかぼちゃの<br>カレーライス |          | フレンチサラダ<br>くだもの                                           | とりにく ぎゅうにゅう                                              | こめ あぶら<br>こむぎこ バター<br>さとう                 | <b>かぼちゃ</b> たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが <b>キャベツ</b><br>グリーンピース きゅうり<br>くだもの              | 656kcal<br>16.6g    |
| 11木          | ごはん                |          | ちくわのマヨネーズやき<br>はちおうじ<br>八王子さんねしょうがのとりだんごじる<br>わかめとツナのあえもの | ちくわ なまクリーム<br>あおのり とりにく<br>わかめ ツナ けずりばし<br>かつおばし ぎゅうにゅう  | こめ マヨネーズ でんぱん<br>さとう ごまあぶら ごま             | しょうが <b>ながねぎ にんじん</b><br>はくさい しいたけ きくらげ<br>えのきたけ たまねぎ コーン<br>ちんげんさい <b>キャベツ</b> もやし | 618kcal<br>24.3g    |
| 12金          | ごはん                |          | ぶたにくのキムチいため<br>ツナポテトぎょうざ<br>わかめスープ                        | ぶたにく ツナ わかめ<br>とうふ けずりばし<br>ぎゅうにゅう                       | こめ あぶら でんぱん<br>ごまあぶら じゃがいも<br>ぎょうざのかわ ごま  | にんにく <b>はくさいキムチ</b><br>しょうが <b>にら</b> もやし<br>しいたけ たまねぎ コーン                          | 652kcal<br>22.5g    |
| 15月          | ごはん                |          | れんこんとひじきのハンバーグ<br>はくさいとコーンのサラダ<br>じゃがいものみそ汁               | とうふ ぶたにく ひじき<br>ぎゅうにゅう たまご みそ<br>あぶらあげ けずりばし<br>ぎゅうにゅう   | こめ あぶら パンこ<br>さとう でんぱん<br>じゃがいも           | たまねぎ れんこん <b>はくさい</b><br>コーン <b>にんじん</b> えのきたけ                                      | 645kcal<br>24.6g    |
| 16火          | だいずピラフ             |          | タンドリーフィッシュ<br>ポテトカルボナーラ<br>オニオンスープ                        | とりにく だいず あじ<br>ヨーグルト ハム チーズ<br>なまクリーム ぎゅうにゅう<br>けずりばし    | こめ あぶら じゃがいも                              | <b>にんじん</b> たまねぎ コーン<br>グリーンピース にんにく<br>しょうが                                        | 663kcal<br>26.1g    |
| 17水          | ひじきごはん             |          | いかのかおりあげ<br>ごまずあえ<br>とんじる                                 | ひじき とりにく あぶらあげ<br>いか ぶたにく とうふ<br>みそ けずりばし<br>ぎゅうにゅう      | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぱん<br>ごま じゃがいも      | <b>にんじん</b> しいたけ<br>さやいんげん しょうが<br>にんにく <b>こまつな</b><br>もやし <b>だいこん</b> たまねぎ         | 642kcal<br>29.1g    |
| 18木          | コッパパン              |          | はちおうじ<br>八王子ナポリタン<br>しろみざかなのこうそうぱんこやき<br>しろいんげんまめのスープ     | ハム みそ メルルーサ<br>とりにく しろいんげんまめ<br>けずりばし ぎゅうにゅう             | パン スパゲティ<br>オリーブゆ さとう<br>パンこ あぶら          | にんにく にんじん<br>たまねぎ <b>キャベツ</b>                                                       | 607kcal<br>27.7g    |
| 19金          | ごはん                |          | さわらのゆうあんやき<br>かぼちゃすいとん<br>もやしのからしあえ                       | さごち とりにく あぶらあげ<br>たまご みそ にぼし<br>ぎゅうにゅう                   | こめ さとう あぶら<br>さといも こむぎこ<br>しらたまこ          | <b>ゆず</b> <b>ながねぎ</b> <b>だいこん</b><br><b>にんじん</b> かぼちゃ もやし                           | 619kcal<br>28.4g    |
| 22月          | ごはん                |          | さばのかおりやき<br>おおとしのごつつお<br>はくさいとえのきのみそ汁<br>くだもの             | さば あぶらあげ こんぶ<br>とうふ にぼし ぶたにく<br>みそ ぎゅうにゅう                | こめ ごま あぶら<br>さといも こんにゃく<br>さとう            | にんにく ばんのうねぎ<br><b>だいこん</b> <b>にんじん</b> ごぼう<br><b>はくさい</b> えのき たまねぎ<br>くだもの          | 696kcal<br>26.6g    |
| 23火          | コーンピラフ             |          | とりのからあげ<br>ミネストローネ<br>そうとカップケーキ                           | とりにく ハム だいず<br>けずりばし たまご<br>ぎゅうにゅう                       | こめ あぶら バター<br>でんぱん こむぎこ<br>さとう            | <b>にんじん</b> コーン<br>グリーンピース しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ トマト セロリ                        | 663kcal<br>17.1g    |

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだものの種類は献立表には載せていませんが、  
季節のくだものなどを随時使用します。

\*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。

保護者のみなさまへ

今学期の給食は、23日で終了します。保護者の皆様には、  
白衣の洗濯等にご協力いただきありがとうございます。  
3学期も安全でおいしい給食が提供できるよう、  
給食スタッフ全員で取り組んでいきます。  
なお、3学期の給食開始は、**1月9日(金)**です。

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  
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。