



# 12月 こんだてよていひょう

八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
2火	ごはん		焼き魚(さんま) 野菜のおかか和え 八王子産根しょうがの鶏だんご汁	さんま とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう	ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ	しょうが ながねぎ はくさい ほししいだけ たまねぎ だいのこ もやし キャベツ だいこん	609kcal 24.7g
3水	ごはん		肉豆腐 ちくわのカレー揚げ きざみ昆布の煮物	やきどうふ ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ こむぎ	あぶら	にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ	648kcal 26.1g
4木	やきとり丼		野菜のピリリ漬 八杯汁 果物(いよかん)	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ さいとも	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが ながねぎ はくさい だいこん ごぼう ほししいだけ いよかん	612kcal 23.4g
5金	八王子ラーメン (うずら卵つき)		じゃが芋のチーズ焼き 果物(りんご缶)	ぶたにく うすらのたまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	こまつな	だけのこ 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 りんご	605kcal 21.9g
8月	ごまごはん		さばの韓国風みそ煮 カムジャタン 3色ナムル	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ もやし	652kcal 22.6g
9火	有機かぼちゃの カレーライス		オニオンドレッシングサラダ 果物(ミックス缶)	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス	658kcal 16.7g
10水	わかめごはん		ほきのごまがらめ 煮びたし 豚汁	ホキ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎ でんぶ じゃがいも	ごま あぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ だいこん ながねぎ	613kcal 26.2g
11木	セサミトースト (国産小麦)		チキンピーンズ 果物(花みかん) 八王子産7ロコリーとコーンのサラダ(トフレ)	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎ	バター ごま あぶら	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン みかん	659kcal 23.7g
12金	わふう 和風ピラフ		あじの竜田揚げ ミネストローネ ヨーグルトのピーチソースがけ	とりにく あじ しろういんげん まめ ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶ さとう コーンスターチ	あぶら	にんじん さやいんげん ホールトマト トマトジュース	しめじ えのき たまねぎ しょうが キャベツ セロリー にんにく おうとう	605kcal 25.2g
15月	ちゅうかどん 中華丼		たまごスープ 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく いち えび たまご うすらたまご とりにく いりだいず	いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな	はくさい だけのこ ほししいだけ にんにく しょうが たまねぎ	626kcal 28.5g
16火	むぎ 麦ごはん		蓮根ひじきのハンバーグ 野菜のソテー なめこのみそ汁 果物(花みかん)	とうふ たまご とりにく ぶたにく ベーコン みそ	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パン さとう でんぶ	あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん ホールコーン なめこ ながねぎ みかん	623kcal 23.7g
17水	チリコンカン ライス		ジュリエンスープ みかんヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎ	あぶら	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ みかん	610kcal 20.3g
18木	わかめごはん		厚焼きたまご ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	たまご ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	にんじん	たまねぎ ほししいだけ キャベツ もやし	627kcal 24.5g
19金	コッペパン		八王子ナポリタン 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 しろみぎかな とりにく しろういんげん まめ	ぎゅうにゅう	パン スバゲティ さとう パン じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	627kcal 27.8g
22月	むぎ 麦ごはん		さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん ごま和え	さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ こむぎ さとう さいとも しらたまご	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず ながねぎ だいこん もやし	663kcal 28g
23火	あかまい 赤米ごはん		ししゃもの香揚げ かぶのみそ汁 大蔵ごっつお 100年7-ロード	あぶらあげ おしどうふ とうふ みそ	ししゃも こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あかまい もちこめ さいとも こむぎ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん かぶ	にんにく しょうが だいこん ごぼう かぶ えのき	626kcal 23.7g
24水	ガーリック ライス		チキンのトマト煮込み 白菜スープ 桑都カップケーキ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ジョア	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう チョコ	オリーブあぶら あぶら バター	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ はくさい	695kcal 22.7g

風邪が流行しています。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも食事や運動で体力をつけて寒さをのりきりましょう。この時期は、風邪に負けない体をつくるのが大切です。元気に冬休みを過ごしてください。3学期の給食は、1月9日(金)より始まります。