



令和3年度
12月

こんだてよていひょう

八王子市立元八王子東小学校



ひ	ようび	こんだてめい			おもなさいようめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
1	水	なめし		八王子産しょうがの わかめとツナのあえもの	こめ、ごまあぶら、さとう でんぶん、しろごま	あぶらあげ、とりにく、たまご みそ、けずりぶし、わかめ、ツナ ぎゅうにゅう	だいごんは、しょうが、ながねぎ にんじん、こまつな、はくさい ほししいたけ、きくらげ、もやし えのきだけ、きゅうり、コーン	576 22.4
2	木	ごはん		とうふのうまに はるさめスープ まめナッツこくとう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、しろごま、アーモンド くろざとう	とうふ、ぶたにく、とりにく けずりぶし、だいず、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん はくさい、たまねぎ、たけのこ チンゲンツァイ、ほししいたけ ながねぎ	667 26.1
3	金	ココアクリーム サンド		八王子産ブロッコリー ポトフ ブロッコリーのごまじょうゆ	コッペパン、バター、さとう コーンスターチ、じゃがいも あぶら、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、ブロッコリー、コーン	565 21.5
6	月	ふいかえ休日						
7	火	ごはん		いかのこうみやき かんこくふうにくじゃが れんこんのおかかあえ	こめ、しろごま、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう	いか、みそ、ぶたにく かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、さやいんげん れんこん	633 32.9
8	水	とりごぼう ピラフ		ABCスープ ポツピーンス くだもの	こめ、あぶら、さとう、でんぶん アルファベットマカロニ	とりにく、あぶらあげ、ベーコン けずりぶし、だいず、あおのり ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、にんにく たまねぎ、キャベツ	623 21.0
9	木	スパゲティ ミートソース		こんさいチップ フルーツミックス	スパゲティ、オリーブオイル じゃがいも、さつまいも、あぶら	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト、 れんこん、フルーツミックス	688 23
10	金	くろざとうパン		●はちおうじナポリタン● タンドリーフィッシュ ジャーマンポテト 冬●はちナポース汁たて くだもの	ミルクパン、じゃがいも、あぶら オリーブオイル、リボンマカロニ	ホキ、ヨーグルト、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、セロリ ホールトマト、ブロッコリー	600 27.6
13	月	ハヤシライス		オニオンスープ バイクドポテト	こめ、あぶら、こおぎこ、バター さとう、くしがたポテト	ぶたにく、チーズ、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、エリンギ	655 18.0
14	火	ごはん		ごまアーモンドふいかけ やしししゃも、さつまじる 八王子産ゆずだいごん、くだもの	こめ、アーモンド、しろごま あぶら、さつまいも、さとう	かつおぶしこ、ししゃも、とりにく さつまあげ、とうふ、あかみそ みそ、にほし、ぎゅうにゅう	だいごん、にんじん、ごぼう ながねぎ、ゆず	599 21.8
15	水	ごはん		しろみざかなのマヨネーズやき こじる こまつなとコーンいため	こめ、しろごま、マヨネーズ パンこ、じゃがいも、あぶら	メルルーサ、だいず、あぶらあげ とうふ、みそ、あかみそ、にほし ベーコン、ぎゅうにゅう	ながねぎ、だいごん、にんじん ごぼう、こまつな、コーン	631 32.3
16	木	キムチ チャーハン		ほうぎょうざ もやしスープ	こめ、しろごま、あぶら、はるさめ でんぶん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく、たまご、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、キムチ、こまつな にら、はくさい、しょうが、もやし にんにく、ながねぎ、ほししいたけ	612 24.5
17	金	なご こんだて やまなしけん 和み献立(山梨県) カツどん		じゃがいもとひじきのにも いもがらのみぞしる	こめ、こおぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、さとう	ぶたにく、たまご、ひじき とうふ、あかみそ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、ほししいたけ、にんじん さやいんげん、ずいき、だいごん ながねぎ、えのきだけ	713 30
20	月	ごはん		さばのごまみそに けんちんじる ピリからはくさい くだもの	こめ、さとう、しろすりごま さといも、こんにゃく、あぶら ごまあぶら	さば、みそ、とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが、ごぼう、にんじん だいごん、干ししいたけ ながねぎ、はくさい	669 23.9
21	火	ジャムサンド		はくさいのクリームに コールスローサラダ くだもの	しょくパン、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう とうにゅう	いちごジャム、はくさい にんじん、たまねぎ、しめじ さやいんげん、キャベツ、コーン	599 21.0
22	水	とうじ 冬至 ごはん		さわらのゆあんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	こめ、さとう、あぶら、さといも こおぎこ、しろたまご	さごち、とりにく、あぶらあげ たまご、あかみそ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	ゆず、ながねぎ、だいごん にんじん、かぼちゃ、もやし	623 28.2
23	木	きゅうしょく クリスマス給食 チキンライス		ウイングスティックのカレーに やさしいポタージュ ぞうとカップケーキ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも バター、こおぎこ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、とうにゅう、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、しょうが オレンジジュース	646 17.3

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★★★

12月の旬の食材

れんこん

みず なか ぞう
水の中で育つ「はす」という
植物の茎が太くなったところを
食べています。穴が開いていて
「先を見通す」と縁起のよい食
材です。



こまつな

とうきょうとえどがわく
東京都江戸川区にある
「こまつ川」の近くで作られ
ていたことから、この名前が
つきました。



ブロッコリー

じつ わたし
実は、私たちが食べているのは、
「つぼみ」の部分です。八王子市で
は、8月のおわりくらいに種を植え
て12月に旬をおかえます。



みかん

ふゆ た よく 食べる「温州みかん」
という種類は、日本で生まれた
かんきつ類です。ビタミンCが
含まれて、かぜを予防する働き
があります！



12月の給食 目標「寒さに負けない体をつくろう」



できていないかな？生活を
ふりかえってみよう！
これをやってかぜや病気を
予防しよう！

