



令和4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		おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		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)	からだのちやしを ととのえるもの(緑色)		
1	木	ワールドカップ★スペイン料理 パエリア		トルティージャ しろいんげんまめのスープ	こめ、おぎ、オリーブオイル じゃがいも、あぶら	とりにく、いか、ハム、たまご、 ぎゅうにゅう、ベーコン しろいんげんまめ、けずりぶし	にんじん、たまねぎ、ピーマン あかピーマン、マッシュルーム にんにく、キャベツ	622 25.2
2	金	ごはん	ししゃものからあげ じゃがいものそばろに こまつなとコーンいため	ししゃものからあげ じゃがいものそばろに こまつなとコーンいため	こめ、おぎ、でんぷん、じゃがいも こんにゃく、あぶら、さとう	ししゃも、とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、コーン	649 21.4
5	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	さばのごまみそに けんちんじる ピリからはくさい	こめ、おぎ、さとう、しろごま さといも、こんにゃく、あぶら ごまあぶら	さば、みそ、とうふ、けずりぶし あぶらあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ほししいたけ、ながねぎ はくさい	609 21.3
6	火	とにごぼう ピラフ	はくさいスープ ポップビーンズ くだもの	はくさいスープ ポップビーンズ くだもの	こめ、おぎ、オリーブオイル あぶら、さとう、でんぷん	とりにく、あぶらあげ、けずりぶし だいたい、あおのり、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、にんにく はくさい、たまねぎ、えのきたけ コーン	601 21.3
7	水	スパゲティミート ソース	わかめサラダ りんごのヨーグルトあえ	わかめサラダ りんごのヨーグルトあえ	スパゲティ、オリーブオイル、あぶら さとう、しろごま、ごまあぶら	ぶたにく、チーズ、わかめ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、キャベツ もやし、コーン	648 24.0
8	木	なめし	△王子産根しょうがの とりだんごじる わかめとツナのアエモノ	△王子産根しょうがの とりだんごじる わかめとツナのアエモノ	こめ、おぎ、ごまあぶら、さとう でんぷん、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	だいこんは、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、えのきた け、きゅうり、もやし、コーン	609 23.2
9	金	ジャムサンド	まめとはくさいのクリームに △王子産フロッコリーの ごましょうゆあえ	まめとはくさいのクリームに △王子産フロッコリーの ごましょうゆあえ	しょくパン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、ごまあぶら さとう、しろごま	だいたい、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 フロッコリー、コーン	613 22.5
12	月	ごはん	しろみざかなのマヨネーズやき ごじる れんこんのおかかあえ	しろみざかなのマヨネーズやき ごじる れんこんのおかかあえ	こめ、おぎ、しろごま、マヨネーズ パンこ、じゃがいも	メルルーサ、だいたい、あぶらあげ とうふ、みそ、あかみそ、にほし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、れんこん	600 25.6
13	火	ごはん	マーボーとうふ はるさめスープ まめこくとう	マーボーとうふ はるさめスープ まめこくとう	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら、はるさめ しろごま、くろざとう	とうふ、ぶたにく、あかみそ とりにく、けずりぶし、だいたい ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、はくさい こまつな	648 26.9
14	水	わかめごはん	ぶたにくのしょうがやき にらたまみそじる ごまだいこん、くだもの	ぶたにくのしょうがやき にらたまみそじる ごまだいこん、くだもの	こめ、おぎ、しろごま、さとう あぶら、じゃがいも、ごまあぶら	わかめ、ぶたにく、とりにく たまご、とうふ、みそ、にほし あかみそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、にら えのきたけ、だいこん	633 27.8
15	木	キムチ チャーハン	ほうぎょうざ もやしスープ くだもの	ほうぎょうざ もやしスープ くだもの	こめ、おぎ、しろごま、あぶら はるさめ、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく、とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、はくさいキムチ、 こまつな、にら、はくさい、もやし しょうが、にんにく、ながねぎ きくらげ	602 22.3
16	金	ぶどうパン	あじのハーフやき ジャーマンポテト ABCスープ	あじのハーフやき ジャーマンポテト ABCスープ	せせみパン、オリーブオイル、あぶら じゃがいも、アルファベットマカロニ	あじ、ベーコン、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、セロリ、たまねぎ コーン、にんじん、キャベツ	607 28.1
19	月	たかなライス	みずだき あちらづけ	みずだき あちらづけ	こめ、おぎ、あぶら、しろごま ごまあぶら、さとう	ぶたにく、ちりめんじゃこ、たまご とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	たかなづけ、にんじん、はくさい ながねぎ、ほししいたけ、しめじ えのきたけ、ゆず、きゅうり だいこん、きくらげ、しょうが	600 26.2
20	火	くろざとうパン	タンダーフィッシュ きのこのクリームスープ こぶきいも	タンダーフィッシュ きのこのクリームスープ こぶきいも	ミルクパン、あぶら、こむぎこ バター、じゃがいも	メルルーサ、ヨーグルト、とりにく ベーコン、なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ マッシュルーム	602 28.4
21	水	冬至 ごはん	さわらのゆうあんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さわらのゆうあんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	こめ、おぎ、さとう、さといも こむぎこ、しらたまご	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、だいこん にんじん、かぼちゃ、もやし	619 28.2
22	木	クリスマスメニュー コーンピラフ	とりのからあげ、ポテト ミネストローネスープ そうとカップケーキ	とりのからあげ、ポテト ミネストローネスープ そうとカップケーキ	こめ、でんぷん、あぶら、マカロニ フレンチポテト、こむぎこ、さとう バター	ベーコン、とりにく、けずりぶし たまご、とうにゅう	コーン、にんじん、たまねぎ グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、トマト、セロリ	703 18.5

★★★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

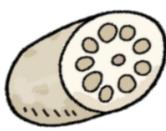
こまつな

とうきょうとえどがわくにある
東京都江戸川区にある
「こまつ川」の近くで
つくられていたことが名
まえゆらい
前の由来です。



れんこん

みずなかそだ
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。穴があいていて「先を見
とおえんぎ
通す」と縁起のよい食材です。



フロッコリー

わたしが食べている
私たちが食べている
のは、茎の頭にできた
「つぼみ」の部分です。



みかん

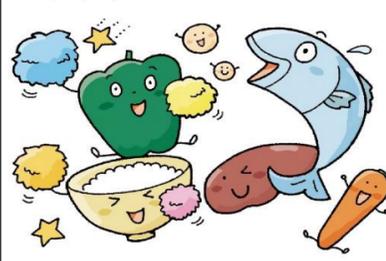
かぜを予防したり、おなか
の調子を整えたりする働き
があります。



がつ きゅうしょくもくひょう
12月の給食目標

「かぜに負けない食事をとろう」

好ききらいをしないで



いろいろなものを
食べましょう

栄養バランスのよい食事は、かぜ
に負けない体にするために大切です。
他にも、石けんを手を洗うこと、適度
な運動、十分な睡眠をとると寒い冬
も元気に過ごせます。

