

こんだてよていひょう

今月の給食目標

なぜに負けない食事のとり方をしよう

八王子市立宮上小学校
給食回数 18回

ひ	ようび	しゅしよく	のみもの	おかず	あひ・なひま 赤の仲間 血や肉になる	き・なひま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり・なひま 緑の仲間 からだ・ちようし・などの 体の調子を整える	I補給・ たんぱく質
1	月	ごはん		肉豆腐 わかめと豆腐のすまし汁 豆黒糖 くだもの	とうふ、ぶたにく、わかめ、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、 さとう、でんぶん、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、こまつな、えのきたけ、 ながねぎ、みかん	576 kcal 22.1 g
2	火	八王子ラーメン		うすらの煮卵 ツナポテト春巻き	ぶたにく、うすらたまご、 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	600 kcal 23.6 g
3	水	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 中華スープ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、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、きゅうり、 もやし、しいたけ、こまつな	606 kcal 23.5 g
4	木	やきとり丼		鶏皮揚げ 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、でんぶん、 ごま、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、キャベツ、 なめこ、たまねぎ、こまつな	601 kcal 22.9 g
5	金	ごはん		いかの胡麻味噌焼き 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、ごま、さとう、あぶら、 でんぶん、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、えのき、 きくらげ、こまつな、だいこん、もやし	602 kcal 29.3 g
8	月	ごはん		さばの韓国風味噌煮 カムジャタン 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、 さやいんげん、キャベツ	698 kcal 25.0 g
9	火	有機かぼちゃのカレーライス		フレンチサラダ ミックスフルーツ	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、 キャベツ、だいこん、 コーン、フルーツミックス缶	601 kcal 16.8 g
10	水	わかめごはん		ホキのごまがらめ 小松菜の和え物 豚汁	わかめ、ほき、かつおぶし、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、しょうしんこ、 あぶら、さとう、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	627 kcal 26.0 g
11	木	国産小麦パン		手作りりんごジャム チキンピーズ コールスロー	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター	りんご、レモン、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、コーン	639 kcal 24.2 g
12	金	大豆ピラフ		あじのハーブ焼き 野菜スープ くだもの	とりにく、だいず、まあじ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、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	中華丼		くずきりスープ 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく、いか、えび、うすらたまご、 とりにく、いりこ、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぶん、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、ながねぎ	620 kcal 26.8 g
16	火	麦ごはん		れんこんとひじきのハンバーグ 南蛮キャベツ 根菜汁	とうふ、とりにく、ひじき、たまご、 とりにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、さとう、 でんぶん、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	623 kcal 23.7 g
17	水	チリコンカンライス		八王子産ブロッコリーとコーンのサラダ りんごヨーグルト	きんとときまめ、ぶたにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、 バター、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、 コーン、りんご	634 kcal 20.7 g
18	木	さつまいもごはん		厚焼き卵 ひじきの炒め煮こんにゃく入り 臭だくさんみそ汁	たまご、ぶたにく、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、にんじん、 だいこん、こまつな	644 kcal 25.1 g
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	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、スパゲティ、オリーブゆ、 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	麦ごはん 冬至こんだて		さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん 煮びたし	さごち、とりにく、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 さとも、こむぎこ、しらたまこ	ゆず、ながねぎ、にんじん、 だいこん、かぼちゃ、こまつな、もやし	645 kcal 28.3 g
23	火	ごはん		ししゃもの香り揚げ 大蔵ごっつお みそ汁	ししゃも、あぶらあげ、こんぶ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、こむぎこ、 でんぶん、あぶら、さとも、 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、 ながねぎ、かぶ、こまつな	621 kcal 22.1 g
24	水	ガーリックライス クリスマスメニュー		チキンのトマト煮込み はくさいスープ 桑都カップケーキ	とりにく、だいず、とうにゅう、ジョア	こめ、オリーブゆ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	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	690 kcal 23.9 g

★献立は食材などの関係で変更することがあります。ご了承ください。

ねんまつねんしだ
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

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
疲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】

だんまるもち
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。



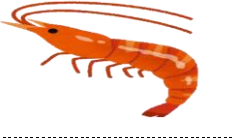
【おせち料理】

おかしひとちまきくふう
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

すがたや
腰が曲がるまで健康で長生きできるように。



●黒豆

くろまめ
「まめ」に元気に
過ごせるように。



●田作り

たづく
お米がたくさん
とれるように。

