

12月



こんだてよていひょう



八王子市立第七国小學校

| 日<br>曜日 | しゅしよく<br>主食       | 飲み物         | くだもの      | ふくさい しるものとう<br>副菜・汁物等                                    | 赤のなかま<br>血や肉になるもの                              | 黄色のなかま<br>熱や力になるもの                                    | 緑のなかま<br>からだの調子をととのえるもの                                              | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---------|-------------------|-------------|-----------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1<br>月  | ごはん<br>           | 牛乳<br>      | みかん<br>○  | 肉豆腐、わかめのすまし汁<br>金時豆の甘露煮                                  | ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく<br>カットわかめ きんときまめ               | こめ しらすき あぶら<br>さとう でんぶん                               | ねしょうが たまねぎ にんじん<br>さやえんどう こまつな えのきたけ<br>ながねぎ みかん                     | 613<br>22.9                     |
| 2<br>火  | カレーピラフ<br>        | 牛乳<br>      | ピーかん<br>○ | ～八王子産フロッキー使用～<br>鶏のから揚げ<br>八王子産フロッキーとコーンのサラダ             | ぎゅうにゅう とりにく                                    | こめ オリーブあぶら でんぶん<br>あぶら さとう                            | にんじん たまねぎ ホールコーン<br>グリーンピース ねしょうが にんにく<br>キャベツ フロッキー おとうかん           | 608<br>23.9                     |
| 3<br>水  | さつまいもごはん<br>      | 牛乳<br>      |           | 厚焼き卵、具だくさんみそ汁<br>ひじきの炒め煮こんにゃく入り                          | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひしき<br>あぶらあげ みそ                | こめ さつまいも ごま あぶら<br>さとう こんにゃく じゃがいも                    | たまねぎ ほうししいたけ にんじん<br>だいこん こまつな                                       | 643<br>25.2                     |
| 4<br>木  | ごはん<br>           | 牛乳<br>      |           | あじフライ風パン粉焼き<br>変わりきんぴら、根菜汁                               | ぎゅうにゅう あじ とりにく<br>あぶらあげ みそ                     | こめ パンこ あぶら こんにゃく<br>さとう カットスパゲティー<br>ごま じゃがいも         | ごぼう にんじん さやいんげん<br>だいこん こまつな                                         | 606<br>18.4                     |
| 5<br>金  | みそラーメン<br>        | 牛乳<br>      |           | 大学芋<br>スタミナ野菜                                            | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ                                 | おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら<br>ごま さつまいも さとう                    | ながねぎ にんじん たけのこ<br>きくらげ もやし ホールコーン<br>にんにく きゅうり<br>ねしょうが キャベツ         | 606<br>20.1                     |
| 8<br>月  | 国産小麦パン<br>        | 牛乳<br>      |           | 手作りりんごジャム<br>ポークビーンズ、コールスロー                              | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく                                | パン さとう じゃがいも<br>こむぎこ あぶら バター                          | りんご レモン にんじん たまねぎ<br>グリーンピース トマトピューレ<br>キャベツ ホールコーン                  | 624<br>23.2                     |
| 9<br>火  | 根菜ピラフ<br>         | 牛乳<br>      |           | タンダーフィッシュ<br>たまごスープ、ポッポビーンズ                              | ぎゅうにゅう とりにく ホキ ヨーグルト<br>たまご だいず あおのり           | こめ オリーブあぶら<br>あぶら さとう でんぶん                            | ごぼう れんこん にんじん たまねぎ<br>ホールコーン にんにく<br>ねしょうが こまつな                      | 628<br>30.8                     |
| 10<br>水 | 五目うどん<br>         | 牛乳<br>      |           | ポテトぎょうざ<br>豆黒糖                                           | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ<br>ぶたにく いりだいず                | なまうどん じゃがいも<br>オリーブあぶら<br>ぎょうざのかわ くらざとう               | にんじん たまねぎ<br>ながねぎ ほうししいたけ<br>ほうれんそう ホールコーン                           | 604<br>26.4                     |
| 11<br>木 | ドライカレー<br>        | 牛乳<br>      |           | ～有機かぼちゃ使用～<br>ジュリエンスープ<br>スイートパンプキン                      | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン                               | こめ あぶら こむぎこ<br>バター さとう                                | たまねぎ にんじん グリーンピース<br>にんにく ねしょうが キャベツ<br>ゆずかぼちゃ パセリ                   | 646<br>20.9                     |
| 12<br>金 | わかめごはん<br>        | 牛乳<br>      |           | ホキのごまがらめ<br>小松菜の和え物、豚汁                                   | ぎゅうにゅう ホキ カットわかめ<br>かつおぶしこ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ    | こめ ごま しょうしんこ あぶら<br>さとう じゃがいも こんにゃく                   | ねしょうが こまつな もやし にんじん<br>しめじ だいこん ごぼう ながねぎ                             | 630<br>26.2                     |
| 15<br>月 | コッペパン<br>         | 牛乳<br>      |           | ～八王子ナポリタン～<br>八王子ナポリタン、白いんげん豆のスープ<br>白身魚の香草パン粉焼き         | ぎゅうにゅう ベーコン みそ<br>メルルーサ とりにく<br>しろいんげんまめ       | パン スパゲティー オリーブあぶら<br>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<br>トマトピューレ バジル パセリ                               | 606<br>27.5                     |
| 16<br>火 | チキンライスホワイトソース<br> | 牛乳<br>      | みかん<br>○  | 野菜スープ                                                    | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン                               | こめ あぶら こむぎこ<br>バター じゃがいも                              | トマトピューレ たまねぎ にんじん<br>ホールコーン グリーンピース<br>キャベツ えのきたけ<br>みかん ながねぎ        | 628<br>18.6                     |
| 17<br>水 | ごはん<br>           | 牛乳<br>      | みかん<br>○  | ～100年フード岐阜県美濃加茂市～<br>焼きししゃも、大蔵ごつお、みそ汁                    | ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ<br>きざみこんぶ おしどうふ<br>みそ カットわかめ | こめ さといも こんにゃく<br>さとう あぶら じゃがいも                        | だいこん にんじん ごぼう たまねぎ<br>ながねぎ こまつな みかん                                  | 625<br>24.6                     |
| 18<br>木 | ガーリックライス<br>      | リンゴジュース<br> |           | ～お楽しみ献立～<br>チキンのトマト煮込み、はくさいスープ<br>森部もみの木カップケーキ           | とりにく たまご ぎゅうにゅう                                | こめ オリーブあぶら あぶら<br>じゃがいも しょうしんこ こむぎこ<br>さとう バター チョコチップ | にんにく パセリ ねしょうが<br>たまねぎ にんじん ホールトマト<br>はくさい ぐわのほのこ                    | 674<br>18.6                     |
| 19<br>金 | ごはん<br>           | 牛乳<br>      | みかん<br>○  | ～八王子産根しょうが使用～<br>いかの香味炒め、くさわかめとツナの和え物<br>八王子産根しょうがの鶏だんご汁 | ぎゅうにゅう いか とりにく<br>あぶらあげ みそ<br>くさわかめ ツナ         | こめ ごまあぶら ごま<br>でんぶん さとう                               | ながねぎ にんにく ねしょうが<br>にんじん はくさい しいたけ<br>えのきたけ きくらげ こまつな<br>だいこん もやし みかん | 634<br>29.1                     |
| 22<br>月 | ごはん<br>           | 牛乳<br>      |           | ～八王子小津町産ゆず使用～<br>さわらの幽庵焼き<br>かぼちゃのすいとん、煮びたし              | ぎゅうにゅう さわら<br>とりにく みそ あぶらあげ                    | こめ さとう さといも<br>こむぎこ しらすたまご                            | ながねぎ こまつな にんじん もやし<br>だいこん かぼちゃ しめじ<br>おつまちさんゆず                      | 651<br>28.2                     |

### 冬至

12月22日は『冬至』です。  
1年で昼間が一番短い日です。  
昔の人は、夜の長いこの日に  
命が終わってしまうと考えてい  
ました。厄をはらうために栄養  
をとり、体を温めて健康を願っ  
たのです。

### 【かぼちゃ】

「冬至にかぼちゃを食べるとかぜを  
ひかない」といいます。かぼちゃに  
は、かぜを予防するカロテンがたく  
さん含まれます。

### 【「ん」のつくたべもの】

「運」をよびこめるようにと、みかん、  
れんこん、にんじん、だいこんなどを食べ  
て縁起をかつぎます。

### 【柚子】

冬至には、柚子を入れたお風呂に入る  
ならわしがあります。体の「ゆうずう」  
がきくようにという願いがこめられてい  
ます。

### 【こんにゃく】

地域によって「こんにゃくの砂おろし」  
といい、こんにゃくを食べて体内の悪い  
ものを外に出します。



二学期の給食は12月22日(月)をもって終了いたします。お子さんが給食当番に当たった際に持ち帰る  
給食用白衣の洗濯・アイロンがけ・繕い等ご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。  
三学期の給食は1月13日(火)から開始いたします。