

# 12月 献立予定表

八王子市立 美山 小学校



ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギーkcal たん白質g
		しゅしょく	のみもの	おかず	からだのちやにくになる あかのためもの	ねつ や ちから のもとになる きいろのためもの	からだのちやうしよととのえる みどりのためもの	
3	月	みやまラーメン		ごへいもち	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん こめ さとう ごま ごまあぶら くるみ	にんじん もやし しなちく ホールコーン ねぎ ほうれんそう しょうが	638Kcal 22.3g
4	火	ごはん		てづくりふりかけ いかのまつかさやき やさいのうまに	とりにく いか ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶしこ ちりめんじゃこ	こめ さといも さとう こんにやく まつのみ ごま あぶら	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ゆかりこ	596Kcal 27.7g
5	水	シーフードピラフ		ジュリエンスープ ペイクドポテト	ベーコン むきえび いか ぎゅうにゅう	こめ くしがたポテト バター あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ グリーンピース にんにく	539Kcal 17.8g
6	木	ごはん		わふうハンバーグ みそけんちん もやしのナムル	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう さといも こんにやく ごま あぶら でんぷん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし たまねぎ	659Kcal 28.2g
7	金	カスタードサンド (セルフ)		ポークビーンズ ぴりからきゅうり	ぶたにく たまご だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう コーンスターチ バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり	635Kcal 25.8g
10	月	カレーライス		きのこサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも バター さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ グリーンピース しめじ エリンギ ホールコーン	716Kcal 20.2g
11	火	ごはん		のりのつくだに さけのさいきょうやき のっぺいじる	さけ なまあげ みそ のり ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく あぶら でんぷん	にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ しょうが にんにく	583Kcal 28.0g
12	水	パン		パンブキングラタン わかめスープ	とりにく ベーコン チーズ わかめ ぎゅうにゅう	パン バター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ ホールコーン	634Kcal 26.8g
13	木	ごはん		ごもくとうふ みそしる きんときまめのあまに	ぶたにく とうふ いか むきえび みそ わかめ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きくらげ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	715Kcal 29.0g
14	金	スパゲティ ミートソース		かわりだいがくいも フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さつまいも さとう あぶら バター アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト	777Kcal 25.2g
17	月	むぎごはん		はっぼうさい みそおでん コーンとたまごのスープ	ぶたにく いか むきえび うずらのたまご みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ さやえんどう ホールコーン	618Kcal 24.3g
18	火	チキンライス ホワイトソースがけ		やさいスープ カリカリだいず	とりにく ポークハム ベーコン だいず ぎゅうにゅう	こめ ごま バター あぶら さとう さんおんどう	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン さやえんどう	605Kcal 22.5g
19	水	ごはん		さばのみそに にくじゃが くきわかめのしょうがいため	ぶたにく さば みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま いとこんにやく さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	658Kcal 26.7g
20	木	えびチャーハン		はるさめスープ まめあじのかおりあげ	とりにく ぶたにく むきえび まめあじ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが ホールコーン こまつな ほししいたけ たけのこ にんにく	609Kcal 26.9g
21	金	クリスマス おたのしみこんだて						

献立は材料の入荷状況等により変更することがあります。あらかじめご了承下さい。

果物は献立表に載せていませんが、随時、季節のものを使用します。

## 2学期もありがとうございました！！

2学期の給食も21日で終了です。保護者の皆様には、給食費の振込みや白衣の洗濯など、ご協力頂きまして、ありがとうございました。  
 美山小の児童のみなさんは、好き嫌いが本当に少なく、毎日食缶が空っぽになって給食室に運ってきます。これは給食室にとってとてもうれしいことで、これがずっと続くといいな、と思います。  
 3学期の給食は、1月9日(水)から始まります。3学期も、「安全でおいしい給食」を作ります！どうぞ、よろしくお願ひいたします。

クリスマスこんだてはチキンのあじを選んでもらいます。たのしみにしててくださいね！

