



2014年 12月こんだてよていひょう



八王子市立山田小学校

(給食回数 16回)

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ねつや力に なる(黄)	ちやくくに なる(赤)	からだのちようし をととのえる(緑)	エネルギー たんぱく質
1	月	ひじきごはん 		かいせんいがむし みそしる	こめ こま あぶら ごまあぶら もちこめ じゃがいも	ひじき あぶらあけ たら えび とりにく わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん	596 24.9
2	火	パエリア 		ミネストローネ チキンとポテトのアヒージョ	オリーブオイル こめ マカロニ あぶら じゃがいも	とりにく えび いか ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ にんじん トマト パセリ	582 19.9
3	水	きびごはん 		とうふのまさごあげ ちくせんに あおなのおひたし	こめ きび あぶら さといも こま こんにゃく	とうふ えび とりにく たまご ちりめんじゃこ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう たけのこ いんげん ほうれんそう もやし	638 26.3
4	木	セルフタコスサンド 		ポテトのチーズやき まめのスープ	パン あぶら こま ぎこ じゃがいも	ぶたにく チーズ きんときまめ ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	577 23.5
5	金	さといもごはん 		いわしのつみれじる だいすのいためもの くだもの(みかん)	こめ さといも こま こんにゃく ごまあぶら	いわし とうふ たまご みそ だいす ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい	555 20.0
8	月	キムタクごはん 		かきたまじる もやしナムル	こめ ちまき あぶら こま ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご あぶらあけ 牛乳	たくあん キムチ にんじん たまねぎ こまつな もやし	531 19.7
9	火	わかめごはん 		さわらのゆずみそやき かわりきんぴら いかだいこん	こめ スパゲティ ごま あぶら こんにゃく ごまあぶら	わかめ さわら みそ さつまあげ いか ぎゅうにゅう	ゆず ごぼう にんじん いんげん だいこん	647 29.3
10	水	ソラトランプパン 		かぼちゃのキッシュ ポトフ くだもの(りんごのみかんづめ)	パン あぶら じゃがいも	たまご ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	635 24.7
11	木	しせんとうふどん 		くすきりスープ まめナッツこくとう	こめ あぶら こま ごまあぶら くすきり アーモンド こくとう	とうふ ぶたにく とりにく だいす ぎゅうにゅう	ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ はくさい	690 25.6
12	金	きのこごはん 		まめあじのなんばんづけ しおにくじゃが	こめ あぶら こまぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶらあけ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん いんげん	659 25.9
15	月	すきやきぶつ まぜごはん 		いものこじる キャベツのサッパリに くだもの(みかん)	こめ しらたき あぶら こま さといも	ぶたにく とうふ あぶらあけ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ こまつな キャベツ	564 20.7
16	火	ごはん 		ほねふとぶりかけ はっほうさい こんにゃくのあそでんかく	こめ こま あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	ちりめんじゃこ こんにゃく かつおぶし いか えび ぶたにく みそ うずらのたまご 牛乳	にんじん たけのこ はくさい しいたけ きぬさゆ	603 26.5
17	水	ビーンズドライカレー 		わかめスープ はなやさいのカップやき	こめ あぶら こまぎこ バター こま マヨネーズ	だいす ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース えのき コーン ねぎ かぼちゃ フロッコリー カリフラワー	654 22.9
18	木	いわしのかほもきどん 		のっぺいじる いろうりあえ	こめ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	いわし とりにく なまあげ あぶらあけ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん しいたけ もやし こまつな しめじ	697 27.1
19	金	※ おたのしみきゅうしょく ※			パン あぶら じゃがいも こまぎこ バター	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ジョア	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ コーン	642 28.0
22	月	ほうとううどん 		あぶらあげはるまき きんときまめのあまに くきわかめのしょうがいため	うどん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう こま	ぶたにく みそ えび あぶらあけ きんときまめ くきわかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ しいたけ たら もやし	578 24.9

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。
厄をはらうために粥をとり、体を
温めて健康を願ったのです。

【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「ゆずずう」がきくようにと
いう願いがこめられています。

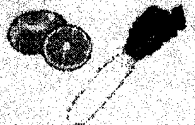


【かぼちゃ】「冬至にかぼちゃを食べる
とカゼをひかない」といいます。
かぼちゃには、カゼを予防する
βカロテンがたくさん含まれます。



「ん」のつく食べ物

「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。



こんにゃく

地域によって「こんにゃくの秘おろし」
といい、こんにゃくを食べることで体内の悪い
ものを外に出します。



給食に使われる旬の食材:ごぼう・里いも・だいこん・ねぎ・こまつな・れんこん・白菜

給食目標:寒さに負けない体を作ろう

◇こんげつのこんだてより◇

2日・4日・10日は和食と同じように「世界遺産」に登録されている「地中海料理」、「メキシコ料理」、「フランス料理」
です。初めて食べるメニューもあるかもしれません。お楽しみに!

給食費について:12月の給食費の振替は12月15日です。前日までにお振込みをお願い致します。