

# 12月 献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	おつちから 熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー-kcal たんぱく質-g
1	火	なめし	牛乳	まめあじのからあげ こんさいに にびたし くだもの	じゃこまめあじ さつまあげ いとけずり 牛乳	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう だけのこほししいだけ さやいんげん こまつな もやしほしブルー	608kcal 25g
2	水	ごはん	牛乳	はっぼうさい 5-3リクエスト キャンディナッツ	えびいか ぶたにく うずらたまご 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ワンタンのかわ カシューナッツ さとう	はくさい にんじん だけのこ ほししいだけ にんにく しょうが さやえんどう たまねぎ もやし	663kcal 27.8g
3	木	2-1・4-3 5-1・5-2 リクエスト	牛乳	おんやさいのごまドレッシング ピーチヨーグルト	だいす ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スバゲティ オリーブゆ あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ コーン ももかん	677kcal 26.3g
4	金	きりほしごはん	牛乳	つみれだんごじる じゃがころあげ くだもの	じゃこ あぶらあげいわし たらとうふ あおのり 牛乳	こめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	きりほしだいこん にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいこん はくさい みかん	581kcal 20.2g
7	月	ひじきごはん	牛乳	あつやきたまご いものこじる くだもの	ひじき あぶらあげたまご ぶたにく 牛乳	こめ ごまあぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん たまねぎ ほししいだけ だいこん ねぎ こまつな ベニマドナ	625kcal 24.2g
8	火	りんごジャム サンド	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	だいす ぶたにく 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	りんごレモンじる たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン	651kcal 24.9g
9	水	ほうとううどん	牛乳	とうふのまさごあげ こんにゃくのあまからに くだもの	ぶたにく あぶらあげ とうふ えびとりにく じゃこ 牛乳	うどん でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま	かぼちゃ にんじん ねぎ ほししいだけ だいこん たまねぎ みかん	573kcal 28.5g
10	木	わかめごはん	牛乳	やきざかな (さば) じぶに あさづけ くだもの	わかめ さば とりにく 牛乳	こめ きび ごま でんぷん やきふ さとう	しいたけ だけのこ にんじん こまつな キャベツ きゅうり はやか	606kcal 31.5g
11	金	とうふのうまに どんぶり	牛乳	くすきりスープ まめこくとう	とうふ ぶたにく とりにく いりだいす 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん くすきり ごま こくとう	ねぎ だけのこ にんじん ほししいだけ にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい	645kcal 28.1g
14	月	ごはん	牛乳	2-2リクエスト ちくわきゅうり みそじる	とうふ ぶたにく たまご ひじき ちくわいとかつお わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	れんこん たまねぎ きゅうり ねぎ だいこん	618kcal 25.9g
15	火	キムタクごはん	牛乳	かきたまじる 5-2リクエスト くだもの	ぶたにく とりにく たまご とうふ なまクリーム 牛乳	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん さつまいも さとう バター	たくあん はくさいキムチ にんじん たまねぎ こまつな みかん	623kcal 19.5g
16	水	ごはん	牛乳	ぶりのやくみやき のっぺいじる いろとりあえ	ぶり とりにく なまあげ あぶらあげ 牛乳	こめ さといも でんぷん こんにゃく ごまあぶら	にんにく こねぎ にんじん ねぎ だいこん もやし ほししいだけ こまつな しめじ	626kcal 29.3g
17	木	まめいりドライ カレーライス	牛乳	【ふくさいリザーブ】 (わかめスープ/わかめサラダ) りんごとパインのコンポート	だいす ぶたにく わかめ 牛乳	こめ あぶら バター こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース コーン レーズン えのき きゅうり ねぎ キャベツ りんご パインかん	669kcal 21.6g
18	金	ココアクリーム パン	牛乳	ポトフ いかのこうみいため くだもの	ウイナー いか 牛乳	パン バター さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ セロリ ねぎ にんにく しょうが はやか	589kcal 27.1g
21	月	きびごはん	牛乳	さわらのゆうあんやき とんじる かぼちゃのそぼろに	さわら ぶたにく とうふ とりにく 牛乳	こめ きび さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	ゆす だいこん ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ	633kcal 27.3g
22	火	カレーピラフ	牛乳	1-2・2-1リクエスト ABCスープ ミニいちごケーキ	とりにく ベーコン 牛乳	こめ あぶら バター でんぷん マカロニ さとう こむぎこいちごジャム	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい パセリ	625kcal 21.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

## <献立より>

- 14日 中学生が考えたバランス献立です。裏面をご覧ください。
  - 15日 キムタクごはん：副校長先生の『元気応援メニュー』です。裏面をご覧ください。
  - 17日 ふくさいリザーブ：副菜は、主食と主菜だけでは足りない栄養を補うおかずのことで、副菜になる食べ物は、野菜・きのこ・海藻類などがあり、おなかの調子を整えたり、風邪を予防したりします。わかめスープ か わかめサラダ。食べたい方を選びます。
  - 21日 12月22日は冬至です。1日早く、冬至にちなんで献立です。
  - 22日 2学期最後の給食。クリスマスらしい献立です。いちごジャムでミニケーキを作ります。
- 今月は、山梨県と石川県の郷土料理を献立にとりいれました(9日ほうとううどん・10日じぶに)。裏面をご覧ください。

## 給食目標：寒さに負けぬ体をつくろう

旬の食材：だいこん・ブロッコリー・れんこん・ぶり

### 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。