

12月

献立予定表

はちおうじりつやまたしょうがっこう
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	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	木	きりぼしごはん	牛乳	はちおうじさんしょうがの とりだんごじる じゃがころあげ くだもの	じゃこ あぶらあげ とうふ とりにく たまご あおのり 牛乳	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	はちおうじさんしょうが にんじん ねぎ こまつな はくさい ほししいだけ みかん	613kcal 24.5g
2	金	すきやき どんぶり	牛乳	ごじる こまつなのじゃこいため	ぶたにく やきとうふ だいず あぶらあげ じゃこ 牛乳	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	たまねぎ えのき しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	644kcal 27.3g
5	月	ごはん	牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ ブロッコリーごまじょうゆ みそじる	ぶたにく とうふ たまご ひじき あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ れんこん にんじん ブロッコリー コーン ねぎ だいこん	610kcal 23.5g
6	火	きびごはん	牛乳	さばのふうみやき いりどり おひたし	さば とりにく ちくわ 牛乳	こめ きび さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ	601kcal 28g
7	水	とうふのうまに どんぶり	牛乳	4-3/1クエスト まめくるみこくとう	とうふ ぶたにく いりだいず 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ワンタンのかわ ごま くるみ こくとう	にんじん ねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ ほししいだけ	667kcal 28g
8	木	6-1/1クエスト	牛乳	ほうぎょうざ じゃがいものうまに くだもの	ぶたにく 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ きょうざのかわ じゃがいも さとう	ねぎ もやし ほししいだけ コーン にんじん たけのこ はくさい にんにく しょうが たまねぎ にら さやえんどう ほしブルー	600kcal 24.3g
9	金	ココアクリーム サンド	牛乳	ポトフ ペンネアラピアータ くだもの	ウインナー とりにく 牛乳	パン パター さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも ペンネマカロニ オリーブゆ	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ しめじ にんにく たかのつめ かんきつ	605kcal 21.8g
12	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご みそじる だいずとひじきのいために	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ だいず ひじき ちくわ 牛乳	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん だいこん ほししいだけ	621kcal 25.9g
13	火	ドライカレー ライス	牛乳	わかめスープ 2-3・4-1・5-1/1クエスト	だいず ぶたにく わかめ とうふ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ごま さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レーズン えのき グリーンピース コーン ねぎ れんこん	668kcal 21.4g
14	水	キムタクごはん	牛乳	たまごスープ いかとナッツのいためもの くだもの	ぶたにく とうふ たまご いか 牛乳	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん カシューナッツ ごまあぶら	たくあん はくさいキムチ ねぎ チンゲンサイ コーン たまねぎ にんじん きくらげ しょうが みかん	595kcal 26.6g
15	木	ねじりパン	牛乳	3-1/1クエスト フレンチサラダ くだもの	とりにく いんげんまめ なまクリーム 牛乳	パン あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ はくさい しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン フルーツかん	631kcal 21.5g
16	金	ごはん	牛乳	はたはたのからあげ じぶに れんこんのしおきんぴら	はたはた とりにく ちくわ 牛乳	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま さとう	しいだけ たけのこ にんじん こまつな れんこん さやいんげん	627kcal 28.1g
19	月	スパゲティ ペスカトーレ	牛乳	わかめやさいのごまドレッシング りんごのコンポート	いか えび ベーコン チーズ わかめ 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら ごま さとう	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 もやし りんご	630kcal 26.3g
20	火	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 さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん	ゆず だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ	630kcal 27.4g
21	水	ミックスピラフ	りんご ジュース	とりてばのカレーに ミルクスープ 6-3/1クエスト	ハム とりにく ベーコン ひよこまめ 牛乳 たまご	こめ オリーブゆ あぶら さとう しょうしんこ こむぎこ パター コーンスターチ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン しょうが りんごジュース	664kcal 19.5g
22	木	かつおのからみあげ どんぶり	牛乳	こんさいじる いろどりあえ	かつお あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく ごまあぶら	しょうが ねぎ にんにく ごぼう だいこん にんじん れんこん もやし こまつな しめじ	649kcal 29.4g

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>

1日 はちおうじさんしょうがのとりだんごじる：八王子市で収穫されたしょうがを鶏団子に練り込み、汁にも入れます。

裏面をご覧ください。

16日 石川県の郷土料です。裏面をご覧ください。

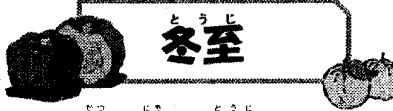




20日 12月21日は冬至です。1日早く、冬至にちなんで献立です。

21日 12月25日はクリスマスです。少し早めに、クリスマスらしい献立です。

給食目標：寒さに負けない体をつくらう

旬の食材：だいこん・ブロッコリー・れんこん

各クラスで1クレストしたい給食メニューを2つずつだしてもらいました。できるだけかなえられるよう、今月から献立にとり入れていきます。

 <h3>冬至</h3> <p>12月21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。</p>	<h3>【かぼちゃ】</h3> <p>「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。</p>  <h3>【「ん」のつくたべもの】</h3> <p>「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。</p> 	<h3>【柚子】</h3> <p>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。ゆずには、血行をよくし、体を温めてカゼを予防する働きがあります。</p>  <h3>【こんにゃく】</h3> <p>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。</p> 
---	--	---