

12がつ こんだてよていひょう

はちおうじりつやまたしやうがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のみの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	からだの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	金	マーボー どんぶり		もすくとたまごのスープ 3-1-5-21クエスト (ごんざいクエスト)	とうふ ぶたにく もすく たまご牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも さつまいも	にんじん ながねぎ なら にんにく しょうが たまねぎ れんこん	608kcal 22.1g
4	月	ゆかりごはん		まつかぜやき たらじる れんこんのおかかバター	とりにく とうふ たら かつおこ牛乳	こめ パンこ ごま あぶら さといも バター	ゆかりこ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん はくさい ながねぎ れんこん	594kcal 24.5g
5	火	きんぴら サンド		ポークビーンズ じゃこサラダ くだもの	だいず ぶたにく じゃこ 牛乳	パン ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ カリフラワー みかん	669kcal 28.3g
6	水	たいわんふう おこわ		ビーフンいため ふんわりたまごのちゅうかスープ パイナップルケーキ	ぶたにく ほしえび たまご ほしほたて 牛乳	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン でんぶん こむぎこ バター	ながねぎ ほししいだけ しょうが にんじん だけのこ きくらげ ビーマン こまつな パイナップル	621kcal 18.9g
7	木	ごはん		さばのごまふうみやき かんこくふうにくじゃが おひたし	さば ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも しらすだき	しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし さやいんげん ほうれんそう しめじ	657kcal 28.5g
8	金	スパゲティ ペスカトーレ		ブロッコリーごましょうゆ オレンジポンチ	いか えび ベーコン チーズ牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら ごまあぶら 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 ブロッコリー コーン フルーツかん	624kcal 25.6g
11	月	5-31クエスト (オムライス)		やさいスープ きなこナッツ	とりにく たまご ベーコン きなこ 牛乳	こめ あぶら でんぶん じゃがいも カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	652kcal 24.8g
12	火	ほうとううどん		あぶらあげのはるまき じゃがいものうまに くだもの	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	うどん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	かぼちゃ にんじん ながねぎ ほししいだけ だいこん なら だけのこ もやし さやえんどう たまねぎ ほしブルー	594kcal 23.2g
13	水	すきやきふう まぜごはん		やきししゃも はちおうじさんしょうがの とりだんごじる くだもの	ぶたにく ししゃもとりにく 牛乳	こめ しらす あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう しょうが ながねぎ こまつな はくさい ほししいだけ みかん	614kcal 28.4g
14	木	ドライカレーライス		わかめサラダ ポップビーンズ	ぶたにく わかめ だいず あおりの 牛乳	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン	685kcal 24.6g
15	金	ごはん		いかメンチ けのじる きりぼしだいこんのはりはりづけ りんごのコンポート	いか だいず こおりとうふ あぶらあげ こんぶ 牛乳	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ほししいだけ きりぼしだいこん りんご	641kcal 24.5g
18	月	五つの輪で体力アップ ごはん		さかなのしちみやき こんさいのもの もやしのアーモンドあえ くだもの	ぶり 牛乳	こめ さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	だいこん にんじん ごぼう れんこん だけのこ もやし ほししいだけ さやいんげん かんきつ	627kcal 25.6g
19	火	こぎつねごはん		かいせんにがむし なめこみそじる くきわかめのしょうがいため	あぶらあげ えび たら とりにく とうふ くきわかめ 牛乳	こめ もちごめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ しょうが なめこ ながねぎ だいこん にんじん	580kcal 23.8g
20	水	1-21クエスト (くるくるピザトースト)		ポトフ パンネペパロンチーノ くだもの	ベーコン チーズウィンナー 牛乳	パン あぶら じゃがいも パンネ オリーブゆ	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ かぶ にんにく たかのつめ さやいんげん みかん	602kcal 22g
21	木	なめし		さわらのゆであんやき みぞれじる かぼちゃのそぼろに	さわら とりにく とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう さといも でんぶん あぶら	だいこん にんじん ながねぎ ほししいだけ かぼちゃ	582kcal 25.4g
22	金	ミックスピラフ		ウイングスティックのカレーに じゃがいものポタージュ もものクラフティ	ハム とりにく ベーコン なまクリーム たまご 牛乳のむヨーグルト	こめ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも バター コーンスターチ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム しょうが パセリ ももかん	645kcal 18.3g

こんだて さいりょう へんこう こと
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>

6日 海外友好交流都市 (台湾・高雄市) 献立です。裏面をご覧ください。

13日 はちおうじさんしょうがのとりだんごじる：八王子産のしょうがを使った鶏団子汁です。裏面をご覧ください。

15日 青森県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

18日 **五つの輪で体力アップ** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体力アップ」献立です。

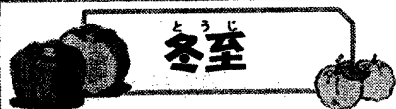
主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。

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 もものクラフティ：カップにももの缶詰を入れ、卵・牛乳・生クリーム・さとう・コーンスターチを混ぜた生地をそいで焼きます。

給食目標：寒さに負けぬ体をつくろう

旬の食材：だいにん・フロコリー・れんこん



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華
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】

「ん」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。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。



【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。

