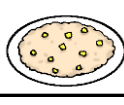
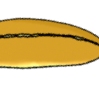




こんだてよていひょう

八王子市立由井第三小学校

給食回数 18回

		こんだてめい			おもなざいひょうめい			エネルギー
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)	たんぱく質 (Kcal/g)
1	月	ごはん 		れんこんとひじきのハンバーグ なんばんキャベツ じゃがいものみそしる	とうふ ぶたにく ひじき たまご わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら ごま パンこ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん えのきだけ	646 24.9
2	火	だいず ピラフ 		トルティージャ はくさいのスーフ ツナサラダ	とりにく だいず ベーコン たまご ツナ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ キャベツ	611 25.2
3	水	ごはん 		だいこんはのいためもの おでん ごぼすけ	あぶらあげ ちくわ こんぶ ちいめんじゃこ うずらたまご あげボール 牛乳	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	だいこん にんじん ごぼう	634 22.9
4	木	パン 		きんときまめのチキンシチュー キャベツとコーンのサラダ やきりんご	とりにく きんときまめ 牛乳	パン あぶら じゃがいも さとう こおぎこ バター	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン りんご	620 22
5	金	ごはん 		あじのこうみやき じゃがいものどぼろに ごまあえ	あじ とりにく 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら こんにゃく さとう でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん もやし	616 25.7
8	月	ごはん 		マーボーとうふ ちゅうかサラダ わかめのにんにくいため くだもの	とうふ ぶたにく わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん しょうが にら にんにく もやし きくらげ	614 23.4
9	火	はちおうじ ラーメン 		あおのりフライドポテト まめこくとう	ぶたにく うずらたまご だい ず あおのり 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	654 24.4
10	水	チキン ライス 		はちおうじさんフロッキーの クリームスーフ アーモンドサラダ	とりにく なまクリーム 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター アーモンド さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン グリーンピース はくさい にんじん しめじ フロッキー キャベツ	661 17.8
11	木	ひじき ごはん 		あげボールのていに ごじる ゆかいあえ	とりにく ひじき あげボール あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ ながねぎ だいこん ごぼう はくさい かぶ ゆず	619 25.5
12	金	ごはん 		ぶたにくのしょうがやき こまつなじる やさいとあぶらあげのごまあえ	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	たまねぎ しょうが にんじん こまつな えのきだけ もやし キャベツ	642 27
15	月	ごま ごはん 		ししゃものからあげ すきやきふうにも やさいのおかかえ くだもの	ししゃも ぶたにく とうふ みそ かつおぶしこ 牛乳	こめ ごま でんぶん あぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんにく しょうが はくさい ながねぎ しいたけ キャベツ しめじ ちんげんさい もやし	658 25.7
16	火	ゆうきかぼちゃの カレーライス 		コールスローサラダ りんごかんヨーグルト	とりにく ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら こおぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース りんご かぼちゃ キャベツ	681 18
17	水	ごはん 		さばのねぎしおやき オオトシのごっつあ ぐだくさんみそしる	さば あぶらあげ こんぶ とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう	しょうが ほんのうねぎ ごぼう だいこん にんじん キャベツ こまつな ながねぎ	642 24.3
18	木	パン 		はちおうじナポリタン しろみざかなのこうそうパンこやき しろいんげんまめのスーフ	メルルサ ベーコン みそ とりにく しろいんげんまめ 牛乳	パン スパゲティ パンこ オリーブゆ さとう パンこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	604 27.5
19	金	ごまじゃこ ごはん 		ちくわのマヨネーズやき はちおうじねしょうがのとりにくごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ ちいめんじゃこ みそ とりにく かつおぶしこ わかめ なまクリーム ツナ 牛乳	こめ ごま マヨネーズ でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ たまねぎ ちんげんさい キャベツ	629 25.9
22	月	ごはん 		いかのはちおうじさんゆずみそやき かぼちゃのすいとん あおなとじゃこのおひたし くだもの	いか みそ ちいめんじゃこ たまご 牛乳	こめ じゃがいも こおぎこ しらたまご ごま さとう	ゆず ながねぎ だいこん にんじん はくさい かぼちゃ こまつな もやし	604 28.3
23	火	スパゲティミート ソース 		やさいスーフ フルーツミックス	ぶたにく とりにく 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト はくさい しめじ フルーツミックス	600 22.9
24	水	クリスマス献立 ガーリック ライス 	ジョア 	とりにくのていに フレンチサラダ ポテトイルコンスーフ そうとカッスケーキ	とりにく たまご ジョア 牛乳 (ちょうりよう)	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも バター こおぎこ でんぶん	にんにく パセリ しょうが キャベツ にんじん コーン ピーマン たまねぎ きゅうり	676 22.5

★献立は材料の都合により、変更する場合があります

🎄 3学期の給食は、1月9日（金）からを予定しています 🎄

ねんまつ ねんし た 年末・年始の食べもの おおみそか がつ にち 【大晦日】12月31日 おおみそか ひ た 大晦日の日に食べる「年越しそば」 には、そばのように 「細く長く」健康に 生きられるように いのちの願いが込めら れています。 	ななくさ がつな の か 【七草】1月7日 しょうがつ 正月のごちそうを食べ すぎて、7日ごろには胃が つかはる ななくさ 疲れてくるので春の七草 を入れたおかゆを食べて 胃を休ませます。 かみもち 【鏡餅】 だん まるもち ふく かさ えんまん とし かさ 2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」 という意味があります。1月11日の鏡開きの 日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい にして食べられます。  	りょうり 【おせち料理】 むかし ひと ち えと くう 昔の人の知恵と工夫、 ねが 願いがたくさん込められており、 ふく かさ い み じゅうば い 「福を重ねる」意味で重箱に入れます。 すがたや ●えびの姿焼き 腰が曲がるまで健康で長生きできるように。  
---	--	---