

12月 献立表



家庭数配布

2019年 12月

明正小学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 | 備考 |
|-----|--|---|------------------------------------|--|--------------------|---|
| 2月 | 牛乳 子キンライス じゃがいものポタージュ 早香(柑橘) | 牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ベーコン | 米, 油, パター, じゃがいも | トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, セロリー, パセリ, はやか | 615 kcal 18.4 g | |
| 3日 | 牛乳 ごはん 干草焼き いそべ和え 根菜汁 | 牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豆腐, ちくわ, 刻みのり | 米, 油, さとう, さつまいも | たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 根みつば, こんにゃく, ごぼう, だいこん, ねぎ, キャベツ | 666 kcal 27.7 g | 4日(水) 「ほうれん草のサラダ」 旬のほうれん草の サラダです。 |
| 4日 | 牛乳 ガーリックフランス ハンガリアンシチュー ほうれん草サラダ | 牛乳, 粉チーズ, 豚肉, 大豆, ベーコン | ソトワンパン, パター, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう | にんにく, パセリ, たまねぎ, ピーマン, にんじん, ほうれん草, だいこん, ホールコーン | 693 kcal 26.9 g | |
| 5日 | 牛乳 わかめとじゃこのごはん 豚肉と大根のうま煮 かき | 牛乳, わかめ, じゃこ, 豚肉, 生揚げ | 米, ごま, 油, さとう | しょうが, だいこん, こんにゃく, にんじん, 白菜, 柿 | 606 kcal 23.2 g | 5日(木) 4年生 6日(金) 6年生 エコプロのため 給食なし |
| 6日 | 牛乳 豚キムチ丼 春雨スープ りんごゼリー | 牛乳, 豚肉, 粉寒天, 粉ゼラチン | 米, 油, でん粉, 春雨, さとう | にんにく, たまねぎ, ねぎ, 白菜キムチ, なら, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, こまつな, りんごジュース | 631 kcal 19.2 g | 5日(木) せたがやそだち給食 大蔵大根を使った 豚肉と大根のうま煮を 作ります。 |
| 9日 | 牛乳 菜めし 鮭のごまみそ焼き キャベツの塩こんぶあえ 豚汁 みかん | 牛乳, 鮭, 塩昆布, 豚肉, 豆腐 | 米, 油, ごま, 三温糖, じゃがいも | だいこん葉, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ, みかん | 653 kcal 32.6 g | 9日(月) ひまわり学級 社会見学のため 給食なし |
| 10日 | 牛乳 黒砂糖パン コーンシチュー ごぼうチップサラダ | 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ | 黒砂糖パン, 油, じゃがいも, パター, 小麦粉, さとう, ごま | たまねぎ, にんじん, しめじ, クリームコーン, ホールコーン, グリンピース, キャベツ, ごぼう | 669 kcal 23.2 g | 10日(火) 「ごぼうチップサラダ」 ごぼうをパリパリに あげてサラダに かけます。 |
| 11日 | 牛乳 ごはん 家常豆腐 きゅうりと大根のごま風味 | 牛乳, 豚肉, 生揚げ | 米, 油, さとう, でん粉, ごま油, ごま | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, ねぎ, だいこん, きゅうり | 657 kcal 26.8 g | |
| 12日 | 牛乳 ごはん さばのみそ煮 ごま酢かけ みそ汁 | 牛乳, さば | 米, さとう, ごま, じゃがいも | しょうが, ねぎ, もやし, きゅうり, たまねぎ, こまつな | 706 kcal 27.4 g | 今月は世田谷区 宇奈根で作られた こまつなと大根を 使います。 このマークが 使用日。 |
| 13日 | 牛乳 ほうとう かぶのゆずかけ おからケーキ | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏卵, おから | ほうとう麺, 小麦粉, パター, さとう | ごぼう, にんじん, だいこん, かぼちゃ, 白菜, ねぎ, こまつな, かぶ(葉), ゆず | 615 kcal 23.6 g | |
| 16日 | 牛乳 ドライカレーライス こんにゃくサラダ りんご | 牛乳, ベーコン, 豚肉, 粉チーズ | 米, 油, パター, 小麦粉, さとう, ごま油, ごま | にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, ホールトマト, りんご, こんにゃく, きゅうり, もやし, りんご | 661 kcal 20.1 g | 13日(金) 「ほうとう」 山梨県の郷土料理です。 かぼちゃと平たい ほうとうめんを煮込んで 作ります。 「おからケーキ」 ココア味の手作りケ ーキです。 |
| 17日 | 牛乳 五目あんかけそば 塩ナムル フルーツ白玉 | 牛乳, 豚肉, いか, えび, 蒸しかまぼこ, うずら卵 | むし中華麺, 油, でん粉, ごま油, ごま, さとう, 白玉もち | たまねぎ, にんじん, たけのこ, 白菜, 干しいたけ, だいこん, こまつな, みかん缶, パインアップル缶, 黄桃缶 | 646 kcal 24.9 g | |
| 18日 | 牛乳 豆入りひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ かきたま汁 みかん | 牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, 干ひじき, からふとししゃも, あおのり, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵 | 米, 油, さとう, 小麦粉, でん粉 | にんじん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, ねぎ, こまつな, みかん | 621 kcal 29.0 g | |
| 19日 | 牛乳 パインパン ポテトミートグラタン ベーコンと白菜のスープ | 牛乳, 豚肉, シュレッドチーズ, ベーコン, 白いんげん豆 | パインパン, じゃがいも, マカロニ, 油 | たまねぎ, にんじん, 白菜, こまつな | 629 kcal 26.2 g | 20日(木)冬至献立 ゆず風味の ぶりのゆであん焼きと かぼちゃの含め煮を 作ります。 |
| 20日 | 牛乳 ごはん ぶりのゆであん焼き かぼちゃの含め煮 沢煮椀 | 牛乳, ぶり豚肉 | 米, さとう, でん粉 | しょうが, ゆず, かぼちゃ, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな | 656 kcal 28.0 g | |
| 23日 | 牛乳 ごはん 手作りふりかけ 五目うま煮 野菜のごまあえ | 牛乳, 干ひじき, 粉かつお, 豚肉, 生揚げ | 米, 油, ごま, じゃがいも, さとう, ごま | ごぼう, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, こまつな, だいこん | 657 kcal 22.7 g | 24日(火) セレクトデザート デザートを下の3つから 選びます。 ・バニラアイス ・いちごアイス ・みかんシャーベット ※原材料など製品の詳細を知 りたい方はお申し出ください。 |
| 24日 | 牛乳 てりやきフィッシュサンド ミネストローネ 《セレクトデザート》 | 牛乳, さわら, ベーコン, 豚肉, いんげんまめ | 丸パン, でん粉, 油, さとう, じゃがいも | しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールトマト, トマト, かぶ, かぶ(葉), バニラアイス, いちごアイス, シャーベット | 650 kcal 27.8 g | |

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。
※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

12月の給食目標「いろいろな食べ物について学ぼう！」