



# 12月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和6年11月29日

日 曜日	の み もの	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
2 (月)	牛乳	ごはん とり肉のうめマヨやき とん汁 しめじともやしのおひたし	米 マヨネーズ 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	うめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ こまつな もやし	563kcal 26.9g 2.3g
3 (火)	牛乳	わかめごはん ごもくたまごやき いもっこ汁 やさいのごますあえ	米 さとう 油 こんにゃく さといも ごま	牛乳 わかめ たまご とりひき肉 とり肉	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ まいたけ もやし きりぼしだいこん こまつな	576kcal 23.9g 2.4g
4 (水)	牛乳	ほうとう はくさいのそくせきづけ とうにゅうまっちゃんケーキ	ほうとう さとう こむぎ粉 バター あまなっとう	牛乳 ぶた肉 油あげ たまご 豆乳	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ ほうれんそう きゅうり ゆず	558kcal 21.8g 2.5g
5 (木)	牛乳	とりごぼうごはん いかのしょうがやき よしの汁 しおもみやさい	米 油 さとう こんにゃく ふ かたくり粉	牛乳 とり肉 油あげ いか ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり	524kcal 26.8g 2.5g
6 (金)	牛乳	ごはん ハンバーグ・デミグラスソース パスタスープ ポイルサラダ	米 パン粉 油 パスタ	牛乳 ぶたひき肉 とうふ たまご ベーコン	玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ きゅうり	603kcal 23.8g 1.9g
9 (月)	牛乳	だいこんのピリから丼 ウースタン もやしときゅうりのあえもの	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ほうれんそう コーン きゅうり	576kcal 23.1g 2.2g
10 (火)	牛乳	カレーピラフ しろいんげん豆のシチュー きゃべつとみかんのサラダ	米 バター 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 ウィンナー 白いんげん豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン パセリ きゃべつ きゅうり みかん	627kcal 22.5g 2.0g
11 (水)	牛乳	きなこパン トックスープ かぶとだいこんのかふうづけ	パン 油 さとう トック	牛乳 きなこ とり肉 たまご	にんじん ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ きゅうり かぶ だいこん	540kcal 21.7g 2.7g
12 (木)	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ごぼうと大豆のごまがらめ わかめとやさいのすのもの	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	牛乳 とりひき肉 生あげ 大豆 わかめ	玉ねぎ グリンピース にんじん ごぼう きゃべつ きゅうり	627kcal 21.7g 1.9g
13 (金)	牛乳	まちだのごはん メルルーサのマヨネーズやき まちだのやさいのみそスープ はくさいのなんばんづけ	米 マヨネーズ 油	牛乳 メルルーサ とり肉 とうふ	にんじん 玉ねぎ エリンギ いんげん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな	548kcal 23.3g 2.1g
16 (月)	牛乳	ごはん キムチどうふ みそポテト もやしナムル	米 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんにく えのきたけ にんじん きゃべつ ねぎ こまつな もやし にら キムチ	678kcal 23.1g 2.0g
17 (火)	牛乳	だいず入りチキンカレーライス カラフルサラダ ペにまどんな	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パプリカ ペにまどんな	648kcal 20.9g 2.1g
18 (水)	牛乳	ごもくラーメン ちゅうかむしパン こんぶ入りサラダ	むしちゅうかめん 油 こむぎ粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 こんぶ かつおぶし	にんにく しょうが もやし にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ にら きゃべつ たけのこ きゅうり コーン	523kcal 20.8g 2.1g
19 (木)	牛乳	ごま入りちゃめし ジャンボしゅうまい はるさめスープ やさいのちゅうかあえ	米 ごま かたくり粉 しゅうまいのかわ 油 はるさめ さとう	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 ぶた肉	ねぎ 玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん きゅうり	607kcal 23.1g 2.2g
20 (金)	牛乳	ごもくごはん ししゃものからあげ じゃがいものだんご汁 やさいのごますあえ	米 油 こんにゃく さとう ごま かたくり粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも ぶた肉	にんじん ほししいたけ ごぼう かぼちゃ ねぎ だいこん こまつな もやし	593kcal 21.8g 2.5g
23 (月)	シ ョ ア	ソフトフランスパン チキンのトマトソースがけ ベーコンポテトスープ ブロッコリー入りサラダ	パン かたくり粉 油 さとう じゃがいも ごま	ショア とり肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト缶 にんじん パセリ コーン きゃべつ ブロッコリー	556kcal 27.0g 2.8g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。



## ＜まち☆ベジメニュー＞

町田市では、地場農産物の活用促進の一環として、7月に続き12月も各小学校で「まち☆ベジ(生産履歴等の管理をして生産した町田産農産物)」を使用した献立を実施します。本校は、13日(金)に、米、白菜、大根、小松菜、人参、ねぎを使用し、「町田のごはん」「町田の野菜のみそスープ」「白菜の南蛮漬け」を作ります。

