

12月 こんだてよていひょう

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | 一口メモ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------|------|------------------------------------|---|--|---|---|---------------------------------------|
| 2月 | ナシゴレン | | シャキシャキポテトサラダ マカロニいり野菜スープ みかん | 牛乳 鶏肉 豚肉 | 精白米 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ | にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 みかん | ナシゴレンはインドネシアのチャハンです。 | 506 kcal 19.6 g 14.2 g 2.0 g |
| 3火 | ごはん | | 高野豆腐入り回鍋肉 じゃがいもの甘辛だれ かきたまスープ | 牛乳 豚肉 赤みそ 凍り豆腐 鶏肉 乾燥わかめ 卵 | 精白米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも | にんにく しょうが たけのこ 赤パプリカ ピーマン 長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 | カルシウムや鉄分を含む「高野豆腐」を入れて回鍋肉を作ります。 | 604 kcal 21.8 g 16.1 g 2.5 g |
| 4水 | 冬のナンシー カレーライス | | 手作り福神漬け りんご | 牛乳 豚肉 | 精白米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参 ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 大根 れんこん きゅうり りんご | ナンシーちゃんの花の「花形人参」・校庭の芝生の緑を「ほうれん草」でイメージして作るカレーです。 | 554 kcal 17.9 g 19.3 g 2.6 g |
| 5木 | 麦ご飯 | | 豆腐のチリソース煮 春雨サラダ 柿 | 牛乳 豚肉 絹豆腐 むきえび | 精白米 米粒麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 | にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 柿 | 食物繊維が豊富に含まれている「麦」を入れてご飯を作ります。 | 520 kcal 22.6 g 13.2 g 1.6 g |
| 6金 | ビーンズ チーズドック | | マッシュポテト ミネストローネ | 牛乳 豚肉 大豆ミート ピザチーズ ひよこまめ | コッペパン 油 砂糖 乾燥パン粉 じゃがいも バター マカロニ | 玉ねぎ セロリ 人参 トマト | 大豆ミートとひき肉で作った具をコッペパンにはさみます。 | 582 kcal 25.6 g 21.2 g 2.7 g |
| 9月 | にんじん わかめご飯 | | イカの生姜焼き おひたし けんちん汁 | 牛乳 わかめ いか 削り節 鶏肉 絹豆腐 | 精白米 白ごま 油 りいも | 人参 しょうが 白菜 小松菜 干し椎茸 葉ねぎ | けんちん汁には旬のりいもが入っています。 | 497 kcal 25.4 g 14.8 g 2.0 g |
| 10火 | 大根のピリ辛丼 | | 野菜のごま和え かきたま汁 | 牛乳 豚肉 絹豆腐 卵 鶏肉 | 精白米 油 砂糖 片栗粉 白ごま | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 大根 さやいんげん だいこん葉 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ | 大根を葉っぱまで使ってどんぶりにします。 | 520 kcal 22.8 g 17.3 g 2.5 g |
| 11水 | ミルクパン | | さばのカレー風味焼き ワカメサラダ まめまめスープ | 牛乳 さば 乾燥わかめ 豚肉 白揚げ豆 ひよこまめ レンズまめ | ミルクパン マヨネーズ 乾燥パン粉 油 ごま油 砂糖 白ごま | きゅうり キャベツ ホールコーン グリンピース 玉ねぎ 人参 かぶ トマト にんにく セロリ | カレー粉をまぜたパン粉を魚にまぶしてやきます。 | 601 kcal 29.2 g 29.2 g 2.9 g |
| 12木 | キンパ風 まぜごはん | | 青のりビーンズ 春雨スープ | 牛乳 豚肉 刻みのり 大豆 青のり | 精白米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油 はるさめ | にんにく しょうが 大根 人参 小松菜 だいこんたくあん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 | 韓国のお釜焼き「キンパ」をまぜごはんにしました。 | 502 kcal 20.2 g 19.7 g 2.1 g |
| 13金 | 町田のごはん | | 和風ハンバーグ からしあえ 町田野菜のみそ汁 | 牛乳 豚肉 絞豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ | 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 玉ねぎ 大根 こねぎ ほうれん草 白菜 人参 長ねぎ | 町田でとれた米・野菜を使って作るまち☆ビーンズ敵立です。 | 548 kcal 24.2 g 17.9 g 2.3 g |
| 14土 | キムチ丼 | | カリカリ大豆 野菜スープ | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 炒り大豆 | 精白米 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも | にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ なら 人参 もやし 大根 | 町田のキムチを使ったキムチ丼です。 | 518 kcal 22.2 g 17.0 g 2.4 g |
| 17火 | 五目ごはん | 乳酸飲料 | 卵焼き さやべつとカリフラワーの あえもの 豚汁 | 鶏肉 卵 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | 精白米 油 突きこんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま さつまいも こんにゃく | ごぼう たけのこ 人参 干し椎茸 さやえんどう 長ねぎ きゅうり カリフラワー ホールコーン キャベツ 大根 | カルシウムや鉄分を含む「ひじき」を入れて卵焼きを作ります。 | 509 kcal 27.1 g 12.1 g 2.4 g |
| 18水 | 白ごま タンタンうどん | | おからもち 中華あえ | 牛乳 鶏肉 焼き竹輪 赤みそ おから 豆乳 | 冷凍うどん 油 白ごま 砂糖 片栗粉 白玉粉 ごま油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり | おからもちは、おからと片栗粉、白玉粉を混ぜて油で揚げた料理です。 | 549 kcal 21.3 g 25.8 g 2.9 g |
| 19木 | 焼きます寿司 | | ふろふき大根のみそそばろあん 沢煮碗 みかん | 牛乳 こんぶ ます 鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ | 精白米 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉 | だいこん葉 大根 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 長ねぎ 人参 みかん | ますをオープンで焼いて、ほぐしてごはん混ぜます。 | 507 kcal 21.3 g 15.8 g 2.4 g |
| 20金 | ごはん | | ハッシュドポーク カントリーサラダ りんご | 牛乳 豚肉 | 精白米 油 小麦粉 砂糖 | にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ 大根 レモン りんご | ハッシュドポークはデミグラスソースで作ったソースです。ごはんにかけて食べます。 | 524 kcal 16.9 g 17.3 g 2.1 g |
| 23月 | ほうとう | | 焼きししゃも 野菜のゆずあえ 冬至白玉 | 牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ ししゃも 絹豆腐 あずき | 冷凍ほうとう 油 砂糖 白玉粉 上新粉 | 人参 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ かぼちゃ 白菜 なら 大根 ほうれん草 ゆず かぼちゃ | 23日は冬至です。かぼちゃを入れてほうとうをつくりまます。ゆずも使います。 | 514 kcal 22.5 g 15.3 g 2.8 g |
| 24火 | カレーピラフ | | カリカリチキン 野菜スープ りんごセロリ | 牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 粉寒天 | 精白米 油 薄力粉 ソーダクラッカー 乾燥パン粉 じゃがいも 砂糖 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン りんご | クリスマスメニューです。クラッカーをまぶしてチキンをカリカリに揚げます。 | 610 kcal 25.0 g 22.2 g 2.6 g |

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。

