

12月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	I ⁺ 補 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
2月	コーン茶飯	○	おでん ごまあえ 菊花みかん 	牛乳,焼きちくわ さつま揚げ,昆布 ひとくちがんと うずら卵	米,米サラダ油 こんにゃく,さといも さとう,ごま	とうもろこし,にんじん だいこん,こまつな もやし,みかん	515 kcal 20.1 g 16.5 g 2.5 g	給食目標 「寒さに負けない 食事をしよう」 ★町田産ご飯
3火	きなご揚げパン	○	玉ねぎドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳,きなこ ぶた肉	ミルクパン,さとう 米サラダ油,かたくり粉 ごま油,はるさめ	キャベツ,にんじん,もやし だいこん,玉ねぎ,はくさい 干しいたけ,ねぎ しょうが,こまつな	561 kcal 23.6 g 26.0 g 2.6 g	★まち☆ベジみそ 汁 食べて町田の米や 野菜、町田でとれ る食べ物を知って ください。
4水	高菜とじゃこのチャーハン	○	バリバリれんこんサラダ 中華風コーンスープ	牛乳,ぶた肉 ちりめんじゃこ,とり肉 絹ごし豆腐,たまご	米,米サラダ油 ごま油,かたくり粉	しょうが,にんじん,ねぎ たかな漬,キャベツ もやし,とうもろこし れんこん,玉ねぎ	534 kcal 20.5 g 20.6 g 2.6 g	★セレクト給食 飲み物2種類から 事前にアンケート をとりました。
5木	ターメリックライス	○	チキンクリームソース グリーンサラダ 菊花みかん	牛乳,ベーコン とり肉,調製豆乳 生クリーム	米,米サラダ油 バター,小麦粉 さとう	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,キャベツ とうもろこし,みかん レモン果汁	617 kcal 19.9 g 24.0 g 1.7 g	
6金	ご飯	○	ほっけのみりん焼き 五目きんぴら煮 冬野菜のみぞれ汁	牛乳,ほっけ さつま揚げ,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 さとう,つきこんにゃく かたくり粉	にんじん,ごぼう 干しいたけ,だいこん こまつな,えのき	503 kcal 22.9 g 16.4 g 2.5 g	★ほうとう ★大根のゆず風味 漬け
9月	ご飯	○	さばのみそ煮 からしあえ すまし汁	牛乳,さば みそ,油揚げ 絹ごし豆腐	米,さとう	しょうが,ねぎ もやし,こまつな にんじん,えのき,だいこん	549 kcal 27.7 g 18.1 g 2.8 g	冬至にちなんだメ ニューをつくりま す。冬至とは1年 で一番昼が短くな る日のことです。 今年は12月21 日(土)になりま す。
10火	ご飯	○	米粉のハッシュドポーク 手作り福神漬け オレンジゼリー	牛乳,ぶた肉 粉寒天	米,米サラダ油 さとう,ごま	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん,しめじ きゅうり,だいこん れんこん,りんごジュース	537 kcal 19.5 g 12.2 g 2.1 g	
11水	豚すき丼	○	みそ汁 はれひめ	牛乳,ぶた肉 焼き豆腐,油揚げ みそ	米,米サラダ油 しらたき,さとう じゃがいも	玉ねぎ,しょうが,えのき にんじん,ねぎ,しめじ はれひめ	573 kcal 24.5 g 16.2 g 2.3 g	寒さが厳しくなっ てくる頃なので、 寒い冬を元気に過 ごすために昔から いろいろな風習が あります。 魔よけや栄養補給 のために「かほ ちゃ」や「小豆」 を食べます。 邪気を払う「柚 湯」に入って体を 温めて風邪予防を するなどです。 しっかり食べて、
12木	ご飯	○	マーボー豆腐 もやしナムル りんご	牛乳,ぶた肉 みそ,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ,にら 干しいたけ,こまつな もやし,りんご	532 kcal 21.9 g 18.2 g 1.9 g	
13金	あんかけラーメン	○	ジャンボ餃子 伴三絲 (パンサンスー) 菊花みかん	牛乳,ぶた肉	かたくり粉,ごま油 蒸し中華めん,小麦粉 餃子の皮,はるさめ 米サラダ油,さとう	しょうが,にんにく 玉ねぎ,にんじん,もやし はくさい,ねぎ,キャベツ にら,きゅうり,みかん	504 kcal 22.1 g 22.3 g 2.2 g	
16月	野沢菜いりそぼろご飯	○	莖わかめのサラダ かきたま汁 はれひめ	牛乳,とり肉 くきわかめ,絹ごし豆腐 たまご	米,押麦,米サラダ油 さとう,ごま,ごま油 かたくり粉	にんじん,のぎわな キャベツ,もやし えのき,こまつな はれひめ	496 kcal 20.4 g 17.1 g 2.5 g	
17火	町田のご飯 	○	たまごやき 切り干し大根のうま煮 まち☆ベジみそ汁	牛乳,たまご,とり肉 ぶた肉,油揚げ 絹ごし豆腐,みそ わかめ	米,さとう 米サラダ油,ごま油	にんじん,玉ねぎ 切干しだいこん,えのき さやいんげん,はくさい だいこん,こまつな,ねぎ	503 kcal 20.9 g 17.7 g 2.1 g	寒い冬を元気に過 ごしましょう。
18水	コーンとウインナーのピラフ	○	セレクト飲料 ごぼうと大豆の甘辛揚げ 白菜とベーコンのスープ	発酵乳,ウインナー 大豆,とり肉 ベーコン	米,米サラダ油 かたくり粉,さとう じゃがいも	玉ねぎ,にんじん とうもろこし,ごぼう はくさい,こまつな	501 kcal 18.6 g 13.9 g 2.2 g	
19木	ほうとう 	○	大根のゆず風味漬け さつまいもの雪化粧 紅まどんな	牛乳,ぶた肉 油揚げ,みそ	米サラダ油,ほうとう さとう,さつまいも 溶けない粉糖	ごぼう,にんじん,だいこん はくさい,かほちゃ ねぎ,ゆず,紅マドンナ	566 kcal 21.6 g 19.6 g 2.3 g	★さつまいもの雪 化粧 油で揚げたさつま いもに雪に見立て た粉砂糖をまぶし た料理です。
20金	ご飯	○	ゆず塩肉じゃが 焼きししゃも おひたし	牛乳,ぶた肉 ししゃも,かつお節	米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく 仙台ふ,さとう	にんじん,玉ねぎ,ゆず さやいんげん,こまつな キャベツ,もやし	535 kcal 23.9 g 15.2 g 2.1 g	
23月	わかめご飯	○	あじのから揚げ名古屋みそだれ 沢庵あえ 白菜のぼかほか汁	牛乳,炊き込みわかめ あじ,みそ とり肉	米,米粒麦,ごま かたくり粉,米サラダ油 さとう,ごま油	しょうが,キャベツ もやし,こまつな,だいこん たくあん,はくさい えのき,ねぎ	524 kcal 23.0 g 17.8 g 2.1 g	
24火	ガーリックトースト	○	マセドアンサラダ 星だかいりミネストローネ お楽しみデザート	牛乳,ベーコン ぶた肉	ソフトフランスパン 米サラダ油,バター じゃがいも,さとう ほしバスタ	にんにく,にんじん きゅうり,とうもろこし 玉ねぎ,セロリ かぶ,キャベツ	559 kcal 17.6 g 25.9 g 2.3 g	

・献立は都合により変更する場合があります。 ・太字の野菜は地場野菜使用予定です。

子供たちの食への関心を高められるよう、今月より献立表の大きさを変更いたしました。12/19は冬至にちなんだ献立です。ご家庭でも話題にしていいただければと思います。