



12月 こんだてひょう



2024年 12月

町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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 タンパク質 脂質 食塩相当量	備考
2日 (月)	五目チャーハン バンサンスー 中華スープ	牛乳	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 冷凍グリーンピース もやし きゅうり	506 kcal 18.8 g 14.3 g 2.7 g	町田の名産品 各商品の焼き豚を使ったチャーハンをいただきます。町田市原町田の守屋精肉店さんの焼き豚です。
3日 (火)	ごはん ポテト入りナムル 八宝菜	牛乳	牛乳 豚肉 いか えび	精白米 じゃがいも 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま でんぶん	もやし にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい たけのこ水煮 干し椎茸 きくらげ	562 kcal 22.6 g 17.1 g 1.9 g	八宝菜は「五目うま煮」とも言われています。肉・魚介・野菜などたくさん入ってそれぞれの旨味でごはんがすすみます。人気のポテト入りナムルと一緒に楽しめると 생각합니다。
4日 (水)	カレー焼きパン フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳	牛乳 豚肉	ショートニングパン サラダ油 小麦粉 パン粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍コーン パセリ	520 kcal 19.7 g 21.0 g 2.8 g	ドライカレーをパンにはさんで焼きます。バーガータイプのパンなのでとても食べやすいです。
5日 (木)	ごはん ししゃものゴマ焼き いそかええ 韓国風肉じゃが	牛乳	牛乳 子持ちししゃも もみのり 豚肉 生揚げ	精白米 サラダ油 白ごま 三温糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ	563 kcal 24.4 g 18.0 g 2.2 g	肉じゃがにコチュジャンなど入れて甘辛く仕上げます。中には生揚げを煮て入れるので栄養満点です。ごはんがとてすすみます。
6日 (金)	わかめごはん お好み焼き風たまご焼き 呉汁 果物（みかん）	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ たまご いか 花かつお あおのり 大豆 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 サラダ油 ながいも 小麦粉 じゃがいも	にんじん キャベツ 大根 ねぎ みかん	562 kcal 24.4 g 17.7 g 2.6 g	たまご焼きをお好み焼き風にします。甘いソースにかつお節と青のりがからみお好み焼きの味になります。
9日 (月)	ごはん いかの生姜焼き ごまあえ 豚汁	牛乳	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 三温糖 白ごま サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	525 kcal 28.3 g 13.4 g 2.5 g	いかを生姜タレに朝から漬けて焼きます。ふっくら柔らかに焼きあがるようにスチームコンベクションオープンで蒸気量を調整しながら調理します。
10日 (火)	豚すき丼 はりはり漬け プロセスチーズ★	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 プロセスチーズ	精白米 サラダ油 しらたき 油麩 三温糖 白ごま	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 切干だいこん きゅうり	625 kcal 23.5 g 24.2 g 2.2 g	豚すき丼の具に人気のあぶら麩を入れています。豚肉のkokにあぶら麩のkokも加わり一層ごはんが進みます。
11日 (水)	まちだのごはん 鮭のまち☆ベジソースかけ まちだすいとん 果物（みかん）	牛乳	牛乳 銀鮭 豚肉 油揚げ	精白米 中力粉 サラダ油	大根 ねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	587 kcal 26.0 g 18.9 g 1.7 g	まち☆ベジ給食 町田産のお米・野菜を使用したメニューです。すいとんは、町田市の農家さんが食べていたものを再現します。
12日 (木)	麦ごはん 海藻サラダ カレーマーボー豆腐	牛乳	牛乳 海藻ミックス 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 押麦 三温糖 ごま油 サラダ油 でんぶん	にんじん 大根 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ なら	546 kcal 23.0 g 16.8 g 2.4 g	マーボー豆腐をカレー味にしてみました。和・洋・中の間の味付けでとてもごはんがすすみます。
13日 (金)	マロンスイートパン フライドポテト 豆と麦の食べるスープ	アシドミルク	アシドミルク（飲むヨーグルト） ウィンナー 青大豆	マロンスイートパン じゃがいも 三温糖 米白絞油 押麦	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 パセリ	604 kcal 17.2 g 17.3 g 2.1 g	アシドミルクは、「飲むヨーグルト」の商品名です。また、「マロンスイートパン」は12月までの限定商品で、毎年人気があります。
16日 (月)	キムたくごはん さばのレモンソース 辛し和え 沢煮椀	牛乳	牛乳 豚肉 さば 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま サラダ油 でんぶん	しょうが にんじん 大根たくあん漬け 白菜キムチ漬け レモン果汁 もやし きゅうり 大根 干し椎茸	640 kcal 26.0 g 27.5 g 3.0 g	日本の味めぐり 長野県 長野県群衆とされている「キムタクごはん」です。とても人気のあるメニューです。
17日 (火)	麦ごはん ジャンボ餃子甘酢あん もやしナムル わかめスープ	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	精白米 押麦 ごま油 三温糖 でんぶん 小麦粉 餃子の皮 白ごま 米白絞油 サラダ油	にんにく しょうが キャベツ ねぎ なら もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 干し椎茸	608 kcal 20.9 g 21.2 g 2.6 g	大人気のジャンボ餃子です。学校給食でしか味わう事の出来ない一品です。一つずつ給食室で包み、大きな油釜で揚げます。カリカリ食感で大人気です。
18日 (水)	ライス ハッシュドポーク ひじきと青大豆のサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム ひじき 青大豆	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 米粉 上白糖	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 トマト缶 冷凍グリーンピース きゅうり キャベツ	575 kcal 21.0 g 16.9 g 2.2 g	ハッシュドポークは、トマトの調味料をたっぷり使い、豚肉や玉ねぎをじっくりと煮こみ、甘味もだしていきます。栄養のあるサラダも人気メニューです。
19日 (木)	きんぴらごはん ごまドレサラダ いも煮汁 果物（紅まどんな）	牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 アルファ化米 サラダ油 しらたき 三温糖 上白糖 白ごま こんにゃく さといも	にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 冷凍コーン ねぎ しょうが 紅まどんな	512 kcal 17.2 g 14.2 g 1.7 g	日本の味めぐり 山形県 山形県では、大鍋で作る「芋煮会」という仲間同士で鍋を囲む行事が有名です。里芋などたくさんのお肉が入っていて体が温まります。
20日 (金)	あんかけうどん ゆず和え かぼちゃ団子のみたらし	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐	冷凍うどん でんぶん 三温糖 白玉粉 上新粉 上白糖	にんじん 大根 もやし 干し椎茸 ねぎ こまつな だいこん葉 はくさい ゆず かぼちゃ	509 kcal 20.0 g 12.8 g 2.8 g	冬至献立 21日は冬至です。昼間が一番短いとされる日です。ゆず湯で体を温めかぼちゃで栄養をとります。給食ではゆず・かぼちゃを使います。
23日 (月)	スパゲティナポリタン フライドチキン ホワイトスープ お楽しみデザート★	白ぶどうジュース	ベーコン ウィンナー 鶏肉 豆乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 ごま油 でんぶん 米白絞油 米粉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 しょうが はくさい 冷凍コーン コーンクリーム缶	666 kcal 19.9 g 20.1 g 3.0 g	2学期の給食最終日です。 フライドチキンやホワイトスープで2学期最後の給食を楽しみます。デザートもお楽しみに…

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。

※ 23日(月)のお楽しみデザート(国産ブルーベリータルト)は、原材料で卵・乳製品・小麦・ココア不使用です。成分表が必要な方はお申し出下さい。
アレルギー等に対応が必要な方には、すでにお知らせしております。



《お知らせ》
3学期の給食は1月9日（木）から始まります。

★印は個包装になります