

12がつのこんだてひょう



◎ 12月の給食目標は「楽しい雰囲気です。」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1月	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも ごまドレサラダ 韓国風肉じゃが	牛乳、ししゃも、茎わかめ 豚肉、生揚げ	米、大麦、ひまわり油、三温糖 白すりごま、ごま油 じゃがいも、つきこんにゃく	人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ もやし、にんにく、しょうが 玉ねぎ	563kcal 22.5g 2.0g
2火	牛乳 日本味めぐり給食～青森県～ ごはん ぶりの南部焼き 野菜の昆布和え せんべい汁	牛乳、ぶり、鶏もも肉 塩昆布	米、黒炒りごま、白炒りごま ひまわり油、南武せんべい	人参、キャベツ、きゅうり、大根 ごぼう、しめじ、ねぎ	539kcal 24.6g 2.2g
3水	牛乳 ツナチャーハン ピーフンスープ キャラメルポテト	牛乳、ツナ、豚肉、鶏ひき肉	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、ピーマン、バター 米白絞油、さつまいも	人参、にら、ねぎ、玉ねぎ、もやし キャベツ	576kcal 18.0g 2.3g
4木	牛乳 こぎつねごはん ふうふき大根そぼろあん むらくも汁 くだもの	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ 豚もも肉、鶏卵	米、ひまわり油、三温糖 でん粉	人参、冷凍さやいんげん、小松菜 大根、えのき、しょうが、ねぎ 玉ねぎ、みかん	512kcal 22.0g 2.9g
5金	牛乳 シナモントースト コーンサラダ ボークシチュー	牛乳、豚こま肉、レンズ豆 生クリーム	コッペパン、バター、上白糖 ひまわり油、三温糖、小麦粉 じゃがいも	人参、冷凍グリーンピース、玉ねぎ 冷凍コーン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	611kcal 22.8g 2.4g
8月	牛乳 塩焼きそば 野菜の甘酢和え 焼き芋	牛乳、豚こま肉、いか、 むきえび	煮し中華麺、米白絞油、 ひまわり油、三温糖 じゃがいも	人参、ピーマン、赤パプリカ 黄パプリカ、大根、きゅうり キャベツ、もやし、にんにく しょうが、玉ねぎ	492kcal 19.8g 2.1g
9火	牛乳 町田市一斉 まち☆ベジ給食 町田のお米のご飯 まち☆ベジおでん まち☆ベジのごま和え 町田産花ゆずゼリー	牛乳、結び昆布、一口がんも さつま揚げ、焼き竹輪 うずら卵水煮 町田産花ゆずゼリー	米、こんにゃく、じゃがいも 三温糖、白すりごま	人参、ほうれん草、大根 キャベツ	515kcal 20.0g 2.7g
10水	牛乳 ごはん ジャンボ餃子 華風漬け サンラータン	牛乳、豚ひき肉、鶏胸肉 鶏卵	米、ごま油、でん粉、餃子の 皮 ひまわり油、小麦粉、上白糖 白炒りごま	人参、にら、青梗菜、しょうが にんにく、キャベツ、ねぎ、大根 きゅうり、もやし、干し椎茸 たけのこ水煮	576kcal 22.2g 2.6g
11木	牛乳 世界の料理の給食～スペイン パエリア スペニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ（にんにくスープ）	牛乳、鶏もも肉、いか、鶏卵 あさり水煮、ウィンナー ベーコン、レンズ豆 生クリーム	米、ひまわり油、三温糖 じゃがいも	小松菜、冷凍グリーンピース 赤パプリカ、トマトフォンデュ キャベツ、玉ねぎ、セロリ、 にんにく、マッシュルーム水煮	536kcal 24.0g 3.3g
12金	牛乳 中華丼 パリパリサラダ くだもの	牛乳、豚こま肉、いか、 むきえび	米、ひまわり油、ごま油 でん粉、ワンタンの皮 米白絞油、三温糖	人参、冷凍さやいんげん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、白菜、 にんにく、干し椎茸、しょうが きくらげ、たけのこ水煮 はれひめ	490kcal 19.9g 1.7g
15月	牛乳 スパゲティ・ペスカトーレ レモンドレッシングサラダ 小松菜ケーキ	牛乳、ベーコン、いか、鶏卵 むきえび、あさり水煮、 調理用牛乳	スパゲティ麺、オリーブ油 三温糖、小麦粉、バター はちみつ	人参、パセリ、トマト缶、玉ねぎ にんにく、きゅうり、キャベツ マッシュルーム水煮、 冷凍コーン、レモン果汁	518kcal 21.3g 2.5g
16火	牛乳 鮭わかめごはん お好みポテト キャベツのレモン和え 打ち豆汁	牛乳、炊込みわかめ、鮭 青のり、糸削り、油揚げ 打ち豆、赤みそ、白みそ	米、白炒りごま、米白絞油 三温糖、じゃがいも	人参、キャベツ、ごぼう、大根 ねぎ、レモン果汁	521kcal 21.0g 2.4g
17水	牛乳 チキンカレーライス ハニーサラダ ドライブルーン	牛乳、鶏もも肉、ひよこ豆 粉チーズ	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖 はちみつ	人参、にんにく、セロリ、玉ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり りんご、ドライブルーン	598kcal 18.24g 2.5g
18木	牛乳 ごはん 魚のおろしソースかけ 野菜のソテー 沢煮椀	牛乳、ホキ、ベーコン、豚肉 油揚げ	米、でん粉、小麦粉、米粉 米白絞油、三温糖、ごま油	人参、小松菜、キャベツ、大根 にんにく、ねぎ、干し椎茸	506kcal 22.6g 2.5g
19金	牛乳 えらんでデザート ターメリックライス チキンクリームソース コールスローサラダ 餅クリームアイスかガリガリ君カップ（ソーダ味）	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉、 調理用牛乳、生クリーム	米、ひまわり油、バター 小麦粉、三温糖、 餅クリームアイスまたは ガリガリ君カップ	人参、玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、冷凍コーン レモン果汁、 マッシュルーム水煮	餅クリーム 638kcal 19.2g 1.5g ガリガリ君 555kcal 18.4g 1.5g
22月	牛乳 冬至にちなんだ献立 白ごまたんたんとん ゆずドレッシングサラダ 冬至団子	牛乳、鶏ひき肉、赤みそ 絹ごし豆腐、鶏卵	冷凍うどん、ひまわり油 三温糖、白練りごま、上新粉 白玉粉、上白糖	人参、にら、ほうれん草、 かぼちゃ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、もやし、大根 ねぎ、ゆず果汁	457kcal 20.9g 2.6g
23火	牛乳 ねぎ塩豚丼 ゆで野菜のマスタード風味 かきたま汁	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐 鶏卵	米、ひまわり油、ごま油 でん粉、白炒りごま オリーブ油	人参、にら、小松菜、キャベツ きゅうり、えのき、玉ねぎ、白菜 もやし、にんにく、ねぎ レモン果汁	539kcal 24.4g 2.6g
24水	牛乳 ★クリスマスメニュー★ ロールパン ローストチキン カラフルマッシュポテト コーンスープ	発酵牛乳、鶏もも肉、ベーコン 調理用牛乳、生クリーム	マーガリンロール、バター じゃがいも、ひまわり油 小麦粉	人参、冷凍枝豆、しょうが、 玉ねぎ、冷凍コーン クリームコーン缶	586kcal 25.3g 2.9g

印はまち☆ベジ使用メニューです。＊材料等の都合により、変更することがあります。

◆献立表の栄養価は3,4年生のもので