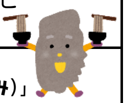
12月こんだてひょう

町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
1	月	牛乳 三色そぼろ丼 ほうれん草とえのきの海苔和え 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 たまご かつお節 豆腐	牛乳 のり わかめ	精白米 麦 砂糖	米油	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが えのきたけ 大根 ねぎ	571 kcal 28.9 g 21.0 g 2.2 g
2	火	牛乳 きなこ揚げパン コールスローサラダ 白菜と肉団子のスープ	きなこ 鶏ひき肉 ぶた肉	牛乳	ショートニング パン 砂糖　片栗粉 じゃがいもはるさめ	大豆油 米油	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが　ねぎ はくさい しいたけ	505 kcal 21.9 g 25.0 g 2.2 g
3	水	牛乳 ごはん 鮭の焼き漬け キャベツの塩昆布あえ ひっつみ	さけ かつお節 とり肉	牛乳 塩昆布	精白米 小麦粉片 栗粉		にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	538 kcal 26.3 g 16.6 g 2.1 g
4	木	牛乳 麦ごはん 揚げぎょうざ 華風漬け 五目スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	精白米　麦 ぎょうざの皮 片栗粉　砂糖	大豆油 ごま油	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ　大根 きゅうり たけのこ	550 kcal 18.0 g 19.2 g 1.9 g
5	金	牛乳 ゆかりごはん ししゃもの唐揚げ 小松菜ともやしのおひたし 治部煮	かつお節 とり肉	牛乳 ししゃも	精白米　麦 米粉　砂糖 小麦粉　焼きふ	大豆油	ゆかり こまつな にんじん ほうれんそう	えのきたけ もやし　大根 たけのこ しいたけ	541 kcal 19.3 g 13.1 g 2.6 g
8	月	牛乳 肉みそスパゲッティ ひじきと枝豆のサラダ 果物（みかん）	とり肉 ぶた肉	牛乳 ひじき	スパゲッティ 砂糖	米油 ごま油	にんじん トマト	しょうが　玉ねぎ しいたけ　キャベツ えだまめ とうもろこし みかん	541 kcal 25.3 g 18.7 g 1.5 g
9	火	牛乳 大根ピリ辛丼 小松菜としめじのおかか和え 豆腐と白菜のスープ	ぶた肉 花かつお 豆腐	牛乳	精白米　麦 砂糖 片栗粉	米油	にんじん だいこん葉 こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ　大根 ねぎ　はくさい ぶなしめじ	521 kcal 22.6 g 16.7 g 2.6 g
10	水	牛乳 ドライカレーライス 大根とれんこんのピクルス 野菜スープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	精白米 砂糖	米油	トマト にんじん	にんにく　しょうが セロリ　玉ねぎ 大根　れんこん きゅうり えのきたけ キャベツ	534 kcal 19.2 g 17.8 g 3.3 g
11	木	牛乳 わかめごはん ほうれん草入り卵焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え 呉汁	たまご 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米　麦 砂糖	米油	にんじん ほうれんそう ゆかり	玉ねぎ はくさい きゅうり ねぎ	488 kcal 23.3 g 16.7 g 2.4 g
12	金	牛乳 麦ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ ミネストラスープ	とり肉 青大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	精白米　麦 じゃがいも 砂糖	米油	トマト にんじん	にんにく　しょうが きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	577 kcal 15.8 g 15.7 g 2.1 g
15	月	牛乳 麦ごはん キャベツと小松菜のごまみそ和え 塩肉じゃが 果物（りんご）	かつお節 ぶた肉	牛乳	精白米　麦 砂糖　しらたき じゃがいも	ごま 米油	にんじん こまつな グリンピース	キャベツ 玉ねぎ りんご	524 kcal 18.3 g 12.4 g 1.6 g
16	火	牛乳 高菜チャーハン 青のりビーンズ みそ野菜ワンタンスープ	ぶた肉 大豆	牛乳 あおのり	精白米　砂糖 片栗粉 ｳｴｰﾌﾞ ﾜﾝﾀﾝの皮	ごま油 大豆油 米油	にんじん たかなづけ	しょうが ねぎ もやし はくさい	507 kcal 22.6 g 19.2 g 2.4 g
17	水	牛乳 大豆入りカレーピラフ フレンチサラダ 洋風かきたまスープ	とり肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳	精白米 砂糖 片栗粉	米油	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	501 kcal 20.0 g 19.0 g 2.3 g
18	木	牛乳 丸パン さつまいもコロッケ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ	とり肉 ぶた肉 レンズまめ	牛乳	丸パン さつまいも じゃがいも 小麦粉　パン粉 マカロニ	米油 大豆油	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ にんにく	599 kcal 19.6 g 22.1 g 2.8 g
19	金	牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き 即席漬け とん汁	ぶり かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	精白米　砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	にんじん	ゆず果汁 きゅうり キャベツ しょうが　ねぎ ごぼう　大根	579 kcal 29.3 g 21.1 g 2.0 g
22	月	牛乳 ほうとう 竹輪の磯辺揚げ 糸寒天サラダ 町田産花ゆずゼリー	とり肉 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 あおのり 糸寒天	こんにゃく 冷凍ほうとう 小麦粉 砂糖	米油 大豆油	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう　大根 しいたけ　ねぎ きゅうり キャベツ ゆずゼリー	589 kcal 17.7 g 36.7 g 2.7 g
23	火	発酵乳（いちご味） ハッシュドポークライス カラフルサラダ ココアケーキ	ぶた肉	発酵乳 生クリーム 牛乳	精白米 小麦粉 砂糖 粉糖	米油 バター ココア	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく セロリ　玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ピーマン	672 kcal 18.8 g 19.9 g 1.9 g

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

一口メモ



3日
「岩手県の料理（ひっつみ）」

12月3日は「ひっつみの日」。「ひっつみ」は岩手県の伝統食で、小麦粉を水で練り、ねかした後、野菜を入れたしょうゆ味の出汁にちぎって入れ、煮たものを食べる料理です。

生地を手でちぎって煮ることから、「手でちぎる」の方言「ひっつまむ」が転じて、「ひっつみ」と呼ばれるようになったと言われています。地域によっては「とってなげ」や「はっと」、「きりばっと」とも呼ばれ、地鶏やきのこ、川ガニや川魚、モクズガニをいれることもあるそうです。

5日
「石川県の料理（治部煮）」

12月5日は石川県奥能登地方で「あえのこと」という収穫行事が行われます。「あえのこと」は国の重要無形民俗文化財に指定、ユネスコの世界無形遺産に登録されています。

「治部煮（じぶに）」は石川県を代表とする煮物です。鴨肉に小麦粉まぶしているため、とろみがあるのが特徴です。少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理で、「治部煮」の発祥や名前の由来は諸説あります。今回の給食では、鴨肉ではなく、鶏肉でつくります。

9日
「まち☆ベジ給食」

町田産の農畜産物「まち☆ベジ」を使った給食を作ります。

今回のまち☆ベジは、「大根のピリ辛丼」に「米」「にんじん」「大根」「ねぎ」、「小松菜としめじのおかか和え」に「小松菜」「にんじん」「白菜」、「豆腐と白菜のスープ」に「にんじん」「白菜」「ねぎ」を使用予定です。

楽しみにしていてくださいね！

19日
「ぶりの日給食（ぶりの幽庵焼き）」

12月20日は、20日をブリと読む語呂合わせから、「ブリの日」です。ブリは冬が旬の魚で、特に「寒ブリ」は、脂がのって身がしまっていておいしいと言われています。

今回の「幽庵（ゆうあん）焼き」は、魚をしょうゆやみりん、酒、柑橘類の果汁で作られる「幽庵地（ゆうあんじ）」というたれに漬けてから焼きます。今回は冬が旬で、町田市でもとれるの「ゆず」の果汁を使った「幽庵焼き」です。

22日
「冬至給食（ほうとう　糸寒天サラダ）」

給食だよりに詳しく紹介していますので、給食だよりもご覧ください。

23日
「12月お誕生日給食（ココアケーキ）」

毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。