



12月こんだてひょう



2024. 11. 29
町田市立金井小学校

こんだて			主な食材と働き			たんぱく質 脂質 エネルギー 食塩相当量	一口メモ
			血、肉、骨をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	牛乳 わかめごはん たららのパン粉焼き ゆで野菜のマスタード風味 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 わかめご飯の具 たらら 豆腐 わかめ 油揚げ	精白米 麦 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	26.2g 20.1g 547kcal 2.6g	4日 「世界の料理給食」 ～タイ王国～  ガバオは、タイでホーリー バジルを意味します。鶏ひ き肉とバジルを炒め、こは んに混ぜます。
3	火	牛乳 コーン茶飯 おでん 白菜の甘酢あえ くだもの	牛乳 焼きちくわ さつま揚げ うすら卵 結び昆布	精白米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ホールコーン にんじん 大根 白菜 きゅうり みかん	17.3g 10.5g 516kcal 2.7g	
4	水	牛乳 ガバオライス シャキシャキポテトサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 ふた肉 レンズ豆	精白米 米サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸 ヒーマン きゅうり もやし えのきだけ キャベツ	21.1g 16.1g 504kcal 2.8g	10日 「まち☆ベジ給食」  町田産の農産物「まち☆ベ ジ」を使った給食を作りま す。まち☆ベジすき焼き丼 は、町田産の白菜とねぎを 使用し、お米も町田産のも のを届けてもらう予定です です。みそごまあえには、町 田産の小松菜を使用する予 定です。
5	木	牛乳 きなこ揚げパン コールスローサラダ みそ野菜わんたんスープ	牛乳 きな粉 ふた肉	ショートニングパン 米白絞油 砂糖 米サラダ油 ウェーブわんたんの皮	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ レモン果汁 白菜 もやし にんじん ねぎ	19.6g 25.0g 529kcal 2.1g	
6	金	牛乳 麦入りごはん マーボー豆腐 焼きししゃも ナムル	牛乳 ふた肉 豆腐 ししゃも	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ いら もやし きゅうり	26.9g 19.2g 531kcal 2.5g	
9	月	牛乳 麦入りごはん さばのみそ煮 からしあえ むらくも汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ たまご	精白米 麦 砂糖 かたくり粉	しょうが ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきだけ 玉ねぎ	24.9g 16.4g 534kcal 2.7g	12日 「12月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、 子供たちに人気のメニュー を取り入れています。12月 にお誕生日を迎える皆さん 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。
10	火	牛乳 まち☆ベジすきやき丼 町田の小松菜のみそごまあえ	牛乳 ふた肉 焼き豆腐	精白米 米サラダ油 しらたき 砂糖 焼きふ 白いりごま	にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 もやし	23.8g 15.4g 503kcal 1.6g	
11	水	牛乳 根菜カレーライス わかめサラダ くだもの	牛乳 とり肉 わかめ	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん トマトケチャップ もやし きゅうり キャベツ りんご	18.0g 16.9g 546kcal 2.5g	
12	木	発酵乳 しょうゆラーメン 白菜の即席漬け 抹茶蒸しパン	乳酸菌飲料 ふた肉 牛乳	米サラダ油 蒸し中華めん ごま油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく にんじん だけのこ 小松菜 ねぎ 白菜 きゅうり レモン果汁	17.4g 10.1g 509kcal 2.5g	19日 「食育の日」 ～アイラブ和食の日～ 毎月19日は食育の日で す。世界に誇る和食文化を 子供たちに知ってもらえる よう季節の和食や郷土料理 を紹介しています。今月は 21日の冬至にちなんで、 運がつく、うどんを紹介す る予定です。冬至には「ん」 がつくものを食べると「運」 が舞い込んでくると言われ ています。南瓜(かぼちゃ)、 にんじん、大根、こんにゃ く、うどんを使用する予定 です。
13	金	牛乳 麦入りごはん ジャンボ揚げぎょうざ 大根の華風漬け 中華スープ	牛乳 ふた肉	精白米 麦 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 米白絞油 砂糖	にんにく キャベツ ねぎ いら きゅうり 大根 だけのこ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜	20.3g 21.3g 575kcal 2.7g	
16	月	牛乳 麦入りごはん たららのパーベキューソース焼き 元気サラダ のっぺい汁	牛乳 たらら かつお節 刻み昆布 ふた肉 生揚げ	精白米 麦 砂糖 米サラダ油 こんにゃく さといも、 かたくり粉	レモン果汁 りんご 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんじん ねぎ ホールコーン	26.5g 12.7g 502kcal 2.3g	
17	火	牛乳 麦入りごはん 肉じゃが 小松菜のオイスターソース炒め くだもの	牛乳 ふた肉	精白米 麦 米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 もやし 柿	20.1g 11.2g 523kcal 1.3g	
18	水	牛乳 野菜菜のごはん 厚焼き卵 小松菜と白菜のおひたし じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ たまご 糸割り わかめ 油揚げ	精白米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも	野沢菜 小松菜 もやし にんじん 白菜 ねぎ 大根	25.9g 17.9g 540kcal 2.6g	
19	木	牛乳 運がつくうどん ちくわの磯辺揚げ もやしのおひたし くだもの	牛乳 とり肉 油揚げ 焼きちくわ あおのり	米サラダ油 こんにゃく 冷凍うどん 小麦粉 米白絞油	にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 もやし みかん	22.7g 22.2g 509kcal 2.7g	
20	金	牛乳 麦入りごはん 豆腐の田楽風 小松菜のじゃこあえ 沢煮椀	牛乳 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ ふた肉 油揚げ	精白米 麦 かたくり粉 砂糖 白いりごま	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 大根 干し椎茸 ねぎ	23.5g 15.8g 522kcal 2.4g	
23	月	発酵乳 手作りメロンパン トマトシチュー カラフルチップスサラダ	飲むヨーグルト たまご とり肉 生クリーム	丸パン 小麦粉 砂糖 バター 砂糖 米サラダ油 じゃがいも 米粉 米白絞油	にんじん 玉ねぎ ホールトマト キャベツ トマトケチャップ トマトピューレ ホールコーン きゅうり	19.8g 13.9g 557kcal 2.6g	 

☆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。

☆12月の給食費の引き落とし日は、12月25日(水)です。口座残高の確認をお願いいたします。
ご不明な点がありましたら、「町田市子育てサイト」をご確認ください。