



2024年度12月給食予定献立表



町田市立三輪小学校

日	献立名	牛乳	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 たんぱく質 食塩相当量	一口メモ
2月	麦ご飯 さばの塩焼き ゆで野菜のごまあえ とりごぼう汁	○	牛乳 さば 鶏もも肉 かつお節(厚削り) こんぶ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 押麦 三温糖 白すりごま ひまわり油 板こんにゃく ごま油	にんじん キャベツ りょくとうもやし こまつな ごぼう 干しいたけ ねぎ	585 kcal 28.4 g 2.5 g	~まちな☆ベジ給食~ ★12月10日 今回のまちな☆ベジ給食は、町田産のお米と大根、人参、白菜、ねぎ、小松菜を使用して作ります。給食では、できる限り町田市内で収穫された地場産物を使うようにしています。今月も引き続き、地元でとれた様々な旬の食材を給食に取り入れる予定です。
3火	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜の甘酢あえ くだもの(みかん)	○	牛乳 鶏胸肉 かつお節(厚削り) こんぶ 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ひまわり油 糸こんにゃく 三温糖 でんぶ じゃがいも 大豆白絞油 ごま油 白すりごま	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん りょくとうもやし こまつな きゅうり みかん	589 kcal 20.5 g 1.6 g	給食では、できる限り町田市内で収穫された地場産物を使うようにしています。今月も引き続き、地元でとれた様々な旬の食材を給食に取り入れる予定です。
4水	ポークカレーライス 揚げごぼうのサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳 豚もも わかめ	精白米 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 でんぶ 大豆白絞油 ひまわり油 上白糖 はちみつ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 りんご ごぼう キャベツ きゅうり	620 kcal 18.3 g 1.8 g	農家の方々が大切に育ててくださった食材を味わっていただきましょう!
5木	ご飯 お好み焼き風卵焼き わかめのごま酢和え 冬のすまし汁	○	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 かつお粉 あおのり わかめ かつお節(厚削り) こんぶ 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	精白米 ひまわり油 ごま油 三温糖 白いりごま さといも	キャベツ 紅しょうが りょくとうもやし にんじん だいこん はくさい ほうれんそう	585 kcal 26.2 g 2.2 g	~世界の 味のめぐり~ ★12月11日 「スペイン」 スペインは、昔から多くの民族が暮らしており、文化の交流がさかんだったことや、気候風土の違いにより、地方ごとに特色のある郷土料理が誕生しました。
6金	みそラーメン 肉まん ひじきのカラフルあえ くだもの(みかん)	○	牛乳 豚もも こんぶ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 豚ひき肉 ひじき	ラード ねりごま 冷凍ラーメン 小麦粉(バイオレット粉) 上白糖 三温糖 ごま油 でんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし いら ねぎ 干しいたけ たけのこ だいこん こまつな とうもろこし 温州みかん	587 kcal 24.2 g 2.9 g	地方ごとに特色は違いますが、スペイン料理の特徴は、オリーブ油とにんにくが使われていることです。今回は、代表的なスペイン料理である「パエリア」等を紹介いたします。
9月	麦ご飯 カレー麻婆豆腐 白菜のナムル くだもの(りんご)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ 大豆ミート 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 じゃがいも でんぶ ごま油 白すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ いら ねぎ はくさい ほうれんそう りんご	590 kcal 25.0 g 2.3 g	★12月17日 「アメリカ合衆国」 「アメリカ合衆国」アメリカ南部で生まれた「ジャンバラヤ」を紹介いたします。ジャンバラヤは、スペイン料理の「パエリア」を元に作られたもので、鶏肉やトマト、ピーマンなどが入った炊き込みごはんです。
10火	まちだのご飯 魚の竜田揚げ まちな☆ベジのゆずあえ まちな☆ベジたっぷりみそ汁	○	牛乳 あかうお かつお節(厚削り) こんぶ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 でんぶ 大豆白絞油 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ゆず果汁 はくさい ねぎ こまつな	585 kcal 23.5 g 2.3 g	~日本全国 味のめぐり~ ★12月18日 「青森県」 「バラ焼き丼」は、青森県十和田市の名物料理です。お肉とたまねぎをしょうゆベースの甘辛いたれで味付けし、焼いた料理のことです。
11水	パエリア アリオラサラダ ソバ・デ・アホ	○	牛乳 鶏もも肉 鶏胸肉 むきえび まぐろ(油漬7-カット) ベーコン 鶏卵	精白米 じゃがいも オリーブ油(ビュア) 小町ぶ でんぶ	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ レモン(果汁) パプリカ(粉) はくさい パセリ	585 kcal 22.9 g 2.4 g	「せんべい汁」は青森県八戸市から岩手県北部を中心に食べられている料理で、「かやせせんべい」と呼ばれるせんべい汁専用のせんべいしょうゆベースの汁に入れた料理です。青森県は、りんごの生産量が全国1位なので、デザートはりんごにしました。
12木	わかめご飯 ししゃもフライ 肉豆腐 くだもの(みかん)	○	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 豚ばら 豚もも かつお節(厚削り) こんぶ 木綿豆腐	精白米 白いりごま 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆白絞油 ひまわり油 しらすき 三温糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ こまつな 温州みかん	590 kcal 25.1 g 2.4 g	「行事食」 「冬至」
13金	クリームスパゲッティ だいこんとコーンのサラダ 豆腐のブラウニー	○	牛乳 鶏胸肉 むきえび いか 牛乳 生クリーム 押し豆腐	スパゲッティ オリーブ油(ビュア) ひまわり油 薄力粉 三温糖 白いりごま マーガリン 上白糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう だいこん キャベツ ホールコーン	662 kcal 26.9 g 2.1 g	「行事食」 「クリスマス」
17火	ジャンバラヤ コールスローサラダ コーンチャウダー	○	牛乳 ウィンナー むきえび ベーコン 鶏もも肉 牛乳 生クリーム	精白米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも 薄力粉	パプリカ(粉) にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 青ピーマン キャベツ きゅうり レモン セロリ ぶなしめじ ホールコーン クリームコーン缶 こまつな	578 kcal 19.3 g 2.6 g	「行事食」 「クリスマス」
18水	十和田バラ焼き丼 八戸せんべい汁 くだもの(りんご)	○	牛乳 豚ばら 豚もも 鶏もも肉 かつお節(厚削り) こんぶ	精白米 ひまわり油 三温糖 はちみつ でんぶ かやせせんべい	しょうが にんにく りんご たまねぎ 青ピーマン にんじん ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ りんご	592 kcal 21.8 g 2.1 g	「行事食」 「クリスマス」
19木	ご飯 たらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	○	牛乳 すけとうだら 豚ひき肉 こんぶ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 ひまわり油 三温糖 でんぶ じゃがいも	ゆず かぼちゃ しょうが さやいんげん えのきたけ だいこん にんじん	575 kcal 28.5 g 2.6 g	「行事食」 「クリスマス」
20金	ジョア(プレーン) チョコチップパン ローストチキン 野菜のマリネ クリスマスミネストローネ お楽しみデザート	○	はっこう乳 鶏もも肉 ベーコン パールアガー 粉寒天	チョコチップパン 三温糖 でんぶ オリーブ油(ビュア) はちみつ ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ 上白糖	ねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな とうもろこし たまねぎ トマト缶 はくさい パセリ ぶどうジュース オレンジジュース	577 kcal 21.8 g 2.8 g	「行事食」 「クリスマス」

※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。
※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。