



12月 こんだてひょう



図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	愛知県郷土料理 ひきすり ほうれんそうのおかか和え りんご	ぎゅうにゅう、とりにく やきとうふ、かつおぶし	こめ、ちくわぶ、さとう、仙台麴	たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、もやし キャベツ、りんご	548 kcal 26.0 g 14.4 g 1.6 g
2火	コク旨坦々うどん	○	手作りさつま揚げ 糸寒天のさっぱり和え 菊花みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、大豆ミート 赤みそ、豆乳、たら、いか、たこ たまご、糸寒天、あぶらあげ	ごま油、さとう、うどん しろすりこま白ねりこま あぶら、やまいも かたくりこ、小麦粉	にんにく、 ねぎ 、にんじん、もやし チンゲンサイ、ごぼう、紅しょうが きゅうり、キャベツ、みかん	547 kcal 28.1 g 26.0 g 2.9 g
3水	パエリア 世界を旅しよう～スペイン～	○	スパニッシュオムレツ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、いか えび、たまご、豆乳、ベーコン 白いんげん豆	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、赤ピーマン ピーマン、コーン、キャベツ、パセリ	540 kcal 25.8 g 17.4 g 2.5 g
4木	ごはん	○	アジの南蛮漬け 秋田県郷土料理いものこ汁 白菜とえのきの煮ひたし	ぎゅうにゅう、あじ、こんぶ ぶたにく、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、こめこ さとう、あぶら、さといも	ねぎ 、にんじん、 だいこん ぶなしめじ、はくさい、えのきたけ	570 kcal 26.6 g 17.7 g 2.1 g
5金	ミルクパン	○	チリコンカン リョネースポテト はれひめ	ぎゅうにゅう、とりにく だいず、ベーコン	ミルクパン、あぶら、さとう 小麦粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、ピーマン パセリ、オレンジ	542 kcal 25.5 g 19.8 g 2.4 g
8月	ハッシュドボーク バターライス	○	フロッキーサラダ 手作りパナコッタ 温州みかんソース	ぎゅうにゅう、ぶたにく かんてん、クリーム	こめ、バター、あぶら、さとう コーンスターチ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム フロッキー 、 キャベツ コーン、オレンジジュース	626 kcal 18.8 g 23.8 g 2.3 g
9火	豚キムチ丼	○	サクサクビーンズ 春雨スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	こめ、ごま油、さとう かたくりこ、あぶら	にんにく、 はくさい キムチ、 はくさい ねぎ 、にら干ししいたけ にんじん、もやし、しょうが	584 kcal 25.6 g 22.0 g 2.2 g
10水	ほうとう	○	スティックポテト ひよこ豆入りサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ 赤みそ、白みそ、ひよこめ、ツナ	ほうとう、さつまいも、さとう ごま、ごま油、あぶら	にんじん、ごぼう、 だいこん 、かぼちゃ はくさい 、 ねぎ 、 キャベツ 、たまねぎ	543 kcal 19.0 g 21.1 g 2.8 g
11木	町田のご飯 まち☆バギ給食	○	さばの味噌煮 ゆばのごま和え まちベジたっぷりけんちん汁	ぎゅうにゅう、さば 赤みそ、湯葉、とうふ	こめ 、さとう、ごま あぶら、 さといも	しょうが、 ねぎ 、 こまつな 、もやし にんじん 、ごぼう、 だいこん はくさい 、ほうれんそう	580 kcal 23.0 g 22.7 g 2.2 g
12金	ごはん	○	家常豆腐 ナムル 菊花みかん	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、わかめ	こめ、さとう、ごま油 じゃがいも、かたくりこ	にんにく、しょうが、干ししいたけ にんじん、 ねぎ 、さやいんげん もやし、きゅうり、みかん	570 kcal 22.9 g 17.6 g 2.1 g
15月	ビリ辛 カレーマール丼	○	大根と胡瓜の華風和え ちゅうかふうコンソメスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、赤みそ とうふ、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま油	しょうが、にんにく、ほししいたけ たまねぎ、にんじん、にら、 ねぎ だいこん 、きゅうり、コーン	569 kcal 22.9 g 18.7 g 2.8 g
16火	ソフトフランスパン	○	白身魚のパンこやき ツナレモンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、油かレイ、わかめ ツナ、ベーコン、ぶたにく	ソフトフランスパン マヨネーズ(卵不使用)、パン粉 オリーブ油、さとう、あぶら ABCバスタ、じゃがいも	にんじん、 キャベツ 、こまつな、にんにく レモン、セロリ、たまねぎ	600 kcal 30.5 g 24.3 g 3.0 g
17水	ごはん ひじきふりかけ	○	染み染みおでん こまつなのからしあえ みかん	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし ちりめんじゃこ、結び昆布、ちくわ さつまあげ、はんぺん、がんもどき	こめ、あぶら、さとう、さといも	にんじん 、 だいこん 、こまつな はくさい 、もやし、みかん	540 kcal 21.0 g 11.5 g 2.5 g
18木	ご飯	○	油淋鶏 千切りきゃべつ ミニトマト じゃが芋のすりながし汁	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ	こめ、こめこ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、 ねぎ キャベツ ミニトマト、えのきたけ、 だいこん にんじん、 かつお	589 kcal 22.8 g 21.5 g 2.0 g
19金	うこんとひじきの 彩りご飯	○	ニギスのから揚げ 聖護院大根いり豚汁 紅まどんな	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき にぎす、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、白みそ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ こめこ、じゃがいも	にんじん 、 葉ねぎ 、にんにく ごぼう、 しょうごい だいこん ねぎ 、みかん	548 kcal 24.7 g 17.0 g 2.5 g
22月	赤米入りご飯 冬至給食	○	さわらのゆず味噌焼 ホクホク南瓜と じゃがいものそぼろ煮 みかん	ぎゅうにゅう、さわら、白みそ とりにく、なまあげ	こめ、赤米、さとう、あぶら じゃがいも、かたくりこ	しょうが、 ゆず 、 にんじん 、たまねぎ かぼちゃ、グリーンピース、みかん	592 kcal 26.4 g 16.8 g 1.9 g
23火	麦ご飯	○	イカのさらさ揚げ 春雨サラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、いか、とうふ、わかめ	こめ、おおむぎ、さとう かたくりこ、あぶら、ごま油	しょうが、 にんじん 、きゅうり もやし、きくらげ、 ねぎ	558 kcal 22.7 g 17.3 g 2.2 g
24水	クロワッサン いちごジャム クリスマス給食	○	フレンチサラダ あったかクリームシチュー クリスマスチョコカップケーキ	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう 豆乳、クリーム、こうや豆腐、豆乳	クロワッサン、あぶら、さとう さつまいも、バター、小麦粉、こめこ チョコチップ、粉糖	オレンジジュース、いちごジャム フロッキー 、 カリフラワー 、 キャベツ にんじん 、コーン、たまねぎ、ぶなしめじ マッシュルーム、さやいんげん、パセリ	638 kcal 15.1 g 28.8 g 1.5 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。アレルギーや献立の詳細については栄養士までご相談ください。

12月や1月は、お正月をはじめ、おいしい行事食を食べる機会が増えます。実は、日本が世界に誇る「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録された理由の一つは、この「行事との密接な関わり」がとて素晴らしいからです。彩りがきれいなお正月の食事は、家族や地域の絆を深め、新年を迎える喜びを分かち合う大切な役割を持っています。おせち料理は「ハードルが高いかな…」という方は、お雑煮や七草がゆ、鍋開きの料理などをぜひご家族で食卓を囲んでみてください。12月は給食でも、冬至やクリスマス等、季節や行事を感じられるようにしています。野菜がたっぷりのおいしい給食で、毎日を明るく、健康に過ごしましょう！

