



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	1種肝・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	なめし	○	さばのみそ煮のチーズ焼き きのこ汁 あいか(オレンジ)	ぎゅうにゅう さば(みそ煮缶詰) ピザチーズ,とりにく,油あげ	こめ,オリーブ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも,パン粉	だいこん菜,たまねぎ,にんじん しょうが,マッシュルーム,パセリ だいこん,えのきたけ,ぶなしめじ まいだけ,ねぎ,こまつな,オレンジ	550 kcal 22.3 g 18.1 g 2.5 g
3火	ごはん	○	ユーリンチー 千切りきゃべつ 高精度ミニトマト じゃが芋のすりながし汁	ぎゅうにゅう,とりにく,油あげ	こめ,こめ,かたくりこ 三温糖,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,こまつな	589 kcal 22.8 g 21.5 g 2.0 g
4水	コーン茶飯	○	染み染みおでん 小松菜のからし和え 菊花みかん	ぎゅうにゅう,結び昆布 焼き竹輪,さつま揚げ かんもどき	こめ,あぶら,さといも	コーン,にんじん,だいこん,こまつな はくさい,もやし,みかん	542 kcal 21.0 g 13.0 g 2.6 g
5木	パエリア	○	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,三温糖,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 青ピーマン,コーン,キャベツ,パセリ	540 kcal 25.8 g 17.4 g 2.5 g
6金	コク旨坦々うどん	○	さつまいもしパン 糸寒天のさっぱり和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく 大豆ミート,赤みそ,豆乳 糸寒天,油あげ	ごま油,三温糖,うどん しらす,すりごま,白ねりごま あぶら,さつまいも,豆乳/バター バイオレット粉	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし チンゲンサイ,きゅうり,キャベツ	558 kcal 20.6 g 24.7 g 2.8 g
9月	ごはん 郷土料理 山梨県	○	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 三温糖,仙台ふ	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	540 kcal 24.6 g 14.0 g 1.5 g
10火	豚キムチ丼	○	ココロこぼろ 菊花みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく,高野豆腐	こめ,ごま油,三温糖 あぶら,かたくりこ	にんにく,はくさい,キムチ,はくさい ねぎ,にら,しょうが,ごぼう,みかん	629 kcal 24.2 g 24.4 g 1.7 g
11水	ソフトフランスパン	○	チリコンカン リヨネーズポテト みはや(みかん)	ぎゅうにゅう,とりにく たいす,ベーコン	ソフトフランスパン,あぶら 三温糖,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,トマト缶 青ピーマン,パセリ,みかん	543 kcal 24.3 g 20.1 g 2.4 g
12木	町田のごはん まち☆バジ給食	○	鱈のみぞれソース ゆばのごま和え まちバジたっぷりけんちん汁	ぎゅうにゅう,たら 湯菜,とうふ	こめ,かたくりこ,薄力粉 ごま,すりごま,三温糖 あぶら,さといも	だいこん,レモン,だいこん菜 こまつな,もやし,にんじん,ごぼう はくさい,ねぎ,ほうれんそう	545 kcal 24.5 g 16.8 g 1.9 g
13金	ごはん	○	家常豆腐 ナムル はれひめ(みかん)	ぎゅうにゅう,なまあげ ぶたにく,わかめ	こめ,三温糖,ごま油 じゃがいも,かたくりこ	にんにく,しょうが,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	572 kcal 22.9 g 17.6 g 2.1 g
16月	うこんとひじきの 彩りごはん	○	北海道産こまいのから揚げ 豚汁 夢マドンナ(オレンジ)	ぎゅうにゅう,とりにく,ひじき こまい,ぶたにく,油あげ とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,あぶら,三温糖,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 だいこん,ねぎ,オレンジ	543 kcal 24.7 g 16.6 g 2.2 g
17火	ほうとう 郷土料理 山梨県	○	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,油あげ 赤みそ,白みそ,ひよこ豆 ツナ	あぶら,ほうとう,さつまいも 上白糖,ごま,ごま油	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
18水	ピリ辛 カレーマター丼	○	大根と胡瓜の華風和え ちゅうかうらうコンスープ	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,三温糖 かたくりこ,ごま油	しょうが,にんにく,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
19木	いちごジャムサンド	○	バジルドレッシングサラダ あったかクリーミーシチュー	ぎゅうにゅう,たいす,とりにく 豆乳,クリーム	食パン,あぶら,上白糖 さつまいも,バター,小麦粉	いちごジャム,キャベツ,にんじん だいこん,きゅうり,たまねぎ マッシュルーム,ぶなしめじ さやいんげん,パセリ	564 kcal 20.9 g 21.5 g 1.7 g
20金	赤米入りごはん	○	さわらのゆず味噌焼き 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,三温糖,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	593 kcal 26.7 g 17.2 g 1.9 g
23月	麦ごはん	○	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,三温糖 かたくりこ,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火	シーフード チーズリゾット クリスマスこんだて	ジョア	ウイングスティックの甘酢煮 クリスマスサラダ 米粉ブラウニー	ジョア マスカット ベーコン,いか,あさり ぎゅうにゅう,豆乳,チーズ 鶏ウイング,調製豆乳	オリーブ油,こめ,三温糖,あぶら 上白糖,米粉,コーンスターチ 豆乳/バター,粉糖	にんにく,セロリ,にんじん たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶 パセリ,しょうが,プロッコリー カリフラワー,キャベツ,コーン	579 kcal 20.8 g 19.2 g 2.9 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。

(11月献立表 訂正: 11月1日 塩分相当量 2.7g)

12月の給食費の引き落とし日は、11月分**12月2日(月)**、12月分**12月25日(水)**です。
前日までに口座にご準備ください。1か月の給食費の金額は、「1か月の給食予定回数×一食単価」です。
12月は普段の月末よりも日程が早いのでお気を付けてください。早めのご確認をお願いいたします。
一食単価(保護者負担額) 1. 2年生 230円、 3. 4年生 245円、 5. 6年生 265円
1月以降の学校給食費は町田市の負担となります。回数の変更などによる追加徴収等は、2月末日に行われます。

12月や1月は、行事食を食べる機会が増えますね。「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、正月など行事との密接な関わりが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てくれるでしょう。12月も野菜がたっぷりのおいしいごはんを毎日明るく健康に過ごしましょう。