12月 こんだてひょう

（小学校17回）

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの（きいろ）	ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをととのえるもの（みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）	メモ
2 月	チリビーンズドッグ （コッペパン・チリビーンズ） キャベツソテー ふゆやさいのクリームシチュー	○		パン あぶら こむぎこ さつまいも バター	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー かぶ マッシュルーム	579 22.9	**2日（月） ふゆやさいのクリームシチュー** ふゆにおいしい、かぶ、にんじん、さつまいも、ブロッコリーがはいったクリームシチューです。
3 火	こうやどうふのそぼろどん もやしとちくわのあえもの てづくりりんごゼリー	○		こめ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいず こおりどうふ ぎゅうにゅう ちくわ てんぐさ	にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな りんご	585 24.6	**3日（火） こうやどうふのそぼろどん** こうやどうふは、とうふをこおらせたあとにかんそうさせてつくります。せいちょうきにひつようなカルシウムやてつがほうふなたべものです。
4 水	ごはん いかのチリソース やさいのちゅうかあえ とうふのちゅうかスープ	○		こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう いか ベーコン ぶたにく とうふ わかめ	ねぎ はくさい にんじん きくらげ たまねぎ	585 23.2	**4日（水） いかのチリソース** チリソースは、トマトとトウガラシやスパイス、ちょうみりょうをつかったソースです。チリソースの「チリ」は、あかとうがらしといういみだそうです。
5 木	ごはん はくさいハンバーグ きりぼしだいこんのふくめに じゃがいもとわかめのみそしる	○		こめ パンこ こんにゃく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あぶらあげ わかめ	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん にんじん ねぎ	574 24.4	**5日（木） はくさいハンバーグ** いつものハンバーグにふゆがしゅんのはくさいもいれます。やさいがにがてなひとも、ハンバーグにいれたらたべられるかもしれませんね。
6 金	とりごぼうごはん さつまいもとだいずのあまからあげ とうにゅうみそしる きっかみかん	○		こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも こんにゃく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず なまあげ とうにゅう	ごぼう にんじん しめじ だいこん ほうれんそう ねぎ みかん	584 23.0	**6日（金） とりごぼうごはん** ごぼうは、ちゅうごくからくすりとしてつたわったやさいです。おなかのちょうしをととのえてくれるしょくもつせんいがたくさんふくまれています。
9 月	トマトクリームスパゲティ カントリーサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） きっかみかん	○		スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ さやいんげん みかん	588 24.1	
10 火	ごはん あつあげとぶたにくのキムチいため きゅうりのごまじょうゆ ちゅうかふうたまごスープ	○		こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり コーン にら	589 25.0	**10日（火） ちゅうかふうたまごスープ** たまごは、からだをつくるもとになるたんぱくしつがおおくふくまれています。また、きみにはビタミンAやビタミンEもほうふです。
11 水	コッペパン わさびーコロッケ わかめサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） コンソメスープ	○		パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	たまねぎ わさび コーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	591 21.6	**11日（水） わさびーコロッケ** こりしょうがっこう3ねんせいがかんがえてくれたメニューです。おくたまでとれたわさびのくきのしおづけがはいっています。
12 木	ごはん しろみざかなフライ（ソース） にくじゃが ねぎとだいこんのみそしる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ だいこん	636 25.9	**12日（木） しろみざかなフライ** メルルーサというしろみざかなのフライです。メルルーサは、たいちょうが1メートルほどもあるおおきなさかなです。あじにクセがなく、たべやすいさかなです。
13 金	ごはん とりにくのみそにんにくやき だいこんときゅうりのピリッとづけ ちゃんこじる	○		こめ あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ねぎ きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ	570 25.9	**13日（金） ちゃんこじる** 「ちゃんこ」とは、すもうのりきしたちがたべるしょくじのことです。てをつくことがまけるイメージになるため、4ほんあしのぶたやうしはつかわないそうです。
16 月	シュガートースト マカロニサラダ ポークビーンズ きっかみかん	○		パン マーガリン さとう マカロニ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト みかん	632 20.8	**16日（月） シュガートースト** とかしたマーガリンにさとうをいれて、しょくパンいちまいいちまいにぬってつくります。
17 火	メキシカンライス とうふナゲット はくさいスープ ヨーグルト	○		こめ あぶら でんぷん さとう パンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン あおピーマン はくさい	573 23.9	**17日（火） メキシカンライス** メキシコのだいひょうてきなこめりょうりで、トマトとスパイスをくわえてたきこんだごはんです。
18 水	キーマカレーライス ブロッコリーのサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） パセリポテト	○		こめ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース コーン にんじん ブロッコリー キャベツ えだまめ レモン パセリ	654 24.1	**18日（水） ブロッコリーのサラダ** ブロッコリーは、ふゆがしゅんのやさいです。かぜよぼうにこうかがあるビタミンがたくさんふくまれています。
19 木	ごはん さけのわふうねぎソース だいこんのべっこうに こまつなのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ だいこん こまつな もやし にんじん	598 24.9	**19日（木） だいこんのべっこうに** だいこんもふゆがしゅんのやさいです。だいこんはぶいによってあじがちがいます。りょうりによってつかいわけるとよいですね。
20 金	ごはん さばのたつたげ はくさいのゆずふうみ とうじのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが はくさい にんじん ゆず かぼちゃ だいこん れんこん	619 22.9	**20日（金）【とうじこんだて】** 12月21日はとうじです。とうじは、1ねんのなかでいちばんひるがみじかく、よるがながいひです。とうじには、えいようほうふなかぼちゃをたべます。
23 月	ごはん ツナとほうれんそうのたまごやき キャベツとにんじんのおひたし（しょうゆ） おくたまじる	○		こめ マヨネーズ こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう まぐろ たまご かつおぶし ぶたにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	606 25.8	**23日（月） ツナとほうれんそうのたまごやき** ふゆがしゅんのほうれんそうをつかったたまごやきです。ふゆのほうれんそうは、なつのものにくらべてビタミンCがやく3ばいもふくまれています。
24 火	コッペパン（いちごジャム） フライドチキン カラフルサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） ミネストローネ ヨーグルトクレープ	ジョア		パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	いちご キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ トマト	604 23.9	**24日（火）【クリスマスこんだて】** 12月25日はクリスマスです。かいがいではクリスマスにはしちめんちょうをたべますが、にほんではてにはいりにくいためチキンをたべます。

◎今月の給食費は1月6日月曜日に引き落としとなります　口座残高のご確認をよろしくお願いいたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）について食材料を明記しています。（アンダーラインで表示）