

12月

よていこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える		
2	月	ご飯	牛乳	七分づき米			576 kcal	2日 カムジャタン 韓国料理の一つで、「カムジャ」は「じゃがいも」を意味します。カムジャタンはじゃがいもと豚肉を煮込んだ鍋料理のことです。寒い季節にぴったりです。
		赤魚の照り焼き		でんぷん	赤魚	しょうが	24.5 g	
		カムジャタン		じゃがいも,油,三温糖	豚肉	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,にんにく		
		きりぼし大根のごまあえ		練りゴマ,三温糖,白いりごま		切干大根,こまつな,キャベツ		
3	火	カレーライス	牛乳	七分づき米,油,じゃがいも,小麦粉,バター	豚肉,いんげんまめピューレ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	584 kcal	
		こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく,油,ごま油	ツナ	こまつな,きゅうり,たまねぎ	19.7 g	
		りんご				りんご		
4	水	ご飯	牛乳	七分づき米			570 kcal	5日 さつまいも蒸しパン 蒸し器で作るふかふかの蒸しパンに、旬のさつまいもを入れました。
		さばの文化干し			さば		25.0 g	
		なめこのみそ汁			生わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	なめこ,ながねぎ,だいこん,にんじん		
		おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう,もやし		
5	木	味噌ラーメン	牛乳	中華めん,ごま油,ラード,サラダ油	豚ひき肉,赤みそ	にんにく,しょうが,たけのこ,もやし,にんじん,ホールコーン,きくらげ,ながねぎ	639 kcal	9日 いかのねぎみそだれ 揚げたいかにみそやねぎ、ごまなどを合わせた特製ダレをかけていただきます。
		小松菜とじゃこのナムル		ごま油,油,白いりごま	ちりめんじゃこ	こまつな,もやし,ながねぎ,たまねぎ	24.2 g	
		さつまいも蒸しパン		小麦粉,バター,砂糖,さつまいも,	卵,牛乳			
6	金	高菜ごはん	牛乳	七分づき米,ごま油,白いりごま	焼き豚	高菜漬	584 kcal	
		ジャンボ餃子		ぎょうざの皮,でん粉,ごま油,油	豚ひき肉	キャベツ,干し椎茸,にんにく,しょうが	26.4 g	
		かき卵汁		でん粉	豆腐,卵	たまねぎ,万能ねぎ,えのきたけ,ほうれんそう		
9	月	ご飯	牛乳	七分づき米			578 kcal	10日 ぶりの照り焼き ぶりは冬が旬の魚です。代表的なぶり料理で、白いごはんにもよく合う照り焼きにします。
		いかのねぎみそだれ		でん粉,油,砂糖,ごま油,練りゴマ	いか,白みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ	26.4 g	
		豆乳けんちん汁		ごま油,じゃがいも,こんにゃく	生揚げ,豆乳	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ		
		茎わかめ和え		ごま油,油	くきわかめ	もやし		
10	火	ご飯	牛乳	七分づき米			596 kcal	11日 スイートポテト 蒸したさつまいもをつぶしたものに、砂糖やバターをまぜて焼いて作ります。給食でたくさん量を作るのは大変ですが、児童からは人気のデザートです。
		ぶりの照り焼き		砂糖	ぶり	しょうが	27.8 g	
		きんぴら汁		油,じゃがいも,糸こんにゃく	豚肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,ながねぎ		
		野菜とツナのあえもの		砂糖	ツナ	こまつな,もやし		
11	水	スパゲッティミートソース	牛乳	スパゲティ,小麦粉,バター	豚ひき肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマトピューレ,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン	653 kcal	
		コーンサラダ		油,砂糖		キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ホールコーン	21.8 g	
		スイートポテト		さつまいも,砂糖,バター	卵,牛乳,生クリーム			
12	木	ご飯	牛乳	七分づき米			587 kcal	13日 紅まどんな 「南香」と「天草」という品種をかけ合わせて生まれた柑橘です。皮が薄いので食べやすく、ゼリーのようなプルプルの甘い果肉が人気の品種です。
		もうかざめのにんにく焼き		ごま油	もうかざめ	にんにく	30.4 g	
		豚汁		油,こんにゃく,じゃがいも	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
		れんこんのごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,れんこん,もやし		
13	金	コーンピラフ	牛乳	七分づき米,バター		ホールコーン,パセリ	588 kcal	
		豆腐のピザ風		油	押し豆腐,豚ひき肉,ピザチーズ	たまねぎ	23.0 g	
		豆と麦のスープ		押し麦	豚肉,いんげん豆	たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶ葉		
		紅まどんな				紅まどんな		

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える		
16	月	茶めし	牛乳	七分づき米			590 kcal	16日 おでん だいこんやちくわぶ、つみれなどのたくさんの具を、だして煮込んで作ります。寒い季節に食べるとうほっとします。
		ししゃものから揚げ		でん粉,油	ししゃも		23.0 g	
		おでん		こんにやく,ちくわぶ	結び昆布,焼き竹輪,うすら卵,揚げボール,がんもどき,つみれ	だいこん		
		糸寒天のあえもの		三温糖,油	糸寒天	にんじん,キャベツ,きゅうり		
17	火	きのこピラフ	牛乳	七分づき米,バター,サラダ油	鶏もも	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ぶなしめじ	586 kcal	17日 ボルシチ風 ボルシチはウクライナ料理の一つで、ピーツという野菜やトマト、牛肉などを煮込む家庭料理です。給食では豚肉などを使って作ります。
		ボルシチ風		サラダ油,じゃがいも,三温糖,バター	豚肩,生クリーム	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,かぶ,かぶ葉,マッシュルーム,トマト缶	20.0 g	
		水菜のサラダ		サラダ油		ホールコーン,キャベツ,水菜,たまねぎ		
18	水	ご飯	牛乳	七分づき米			583 kcal	20日 かぼちゃと豆のシチュー 21日は「冬至」です。冬至は一年で一番昼が短い日です。冬至に「ん」のつくものを食べると運気が良くなると信じられています。それにちなんで、給食では「なんきん(かぼちゃ)」を使ったシチューを作ります。
		すきやき風煮物		油,しらたき,三温糖	豚肉,焼き豆腐,うすら卵	しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,なごねぎ	24.0 g	
		こんにやくのごま酢和え		サラダこんにやく,白いりごま,ごま油,油	ツナ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ		
		みかん				みかん		
19	木	ご飯	牛乳	七分づき米			580 kcal	20日 かぼちゃと豆のシチュー 21日は「冬至」です。冬至は一年で一番昼が短い日です。冬至に「ん」のつくものを食べると運気が良くなると信じられています。それにちなんで、給食では「なんきん(かぼちゃ)」を使ったシチューを作ります。
		鮭のゆずみそ焼き		三温糖	鮭,白みそ	ゆず	28.0 g	
		いも団子汁		じゃがいも,でん粉	鶏肉	だいこん,にんじん,ごぼう,かぼちゃ,干し椎茸,なごねぎ,こまつな		
		青菜のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,もやし		
20	金	はちみつレモントースト	牛乳	パン,砂糖,油,はちみつ,マーガリン		レモン	623 kcal	24日 クリスマス献立 2学期給食最終日は毎年人気のクリスマス献立です。給食室でフライドチキン揚げ、クリスマス仕様デコレーションしたデザートも手作りします。
		かぼちゃと豆のシチュー		油,バター	豚肉,ベーコン,キドニービーンズ,いんげん豆ピューレ,牛乳,生クリーム	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,パセリ	21.7 g	
		ツナサラダ		油,白いりごま	ツナ	キャベツ,ホールコーン,たまねぎ		
23	月	あんかけチャーハン	牛乳	七分づき米,油,ごま油,でん粉	卵,豚肉,むきえび	なごねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,チンゲン菜,えのきたけ	570 kcal	24日 クリスマス献立 2学期給食最終日は毎年人気のクリスマス献立です。給食室でフライドチキン揚げ、クリスマス仕様デコレーションしたデザートも手作りします。
		きくらげの中華あえ		ごま油,油,白いりごま		きくらげ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	21.9 g	
		あおのりポテト		じゃがいも,油	青のり			
24	火	パン	シリア(ストロベリー)	パン			585 kcal	24日 クリスマス献立 2学期給食最終日は毎年人気のクリスマス献立です。給食室でフライドチキン揚げ、クリスマス仕様デコレーションしたデザートも手作りします。
		フライドチキン		小麦粉,でん粉,油	鶏肉,牛乳,卵		23.5 g	
		ミネストローネ		じゃがいも	ベーコン短冊,いんげん豆	たまねぎ,にんじん,はくさい,セロリー,トマト缶		
		コールスローサラダ		油,三温糖		キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,たまねぎ		
		クリスマスココアプリン		砂糖,チョコ	アガー,調理用牛乳,生クリーム,ホイップクリーム			

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。