深大寺小学校
12月給食だより

給食目標：きれいに手を洗おう　　・正しい手洗い　・給食当番の健康観察

日	お米	献立名		行事・旬食材	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	栄養価（エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量）
1 水	石川県産ひゃくまん穀	たらこピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草スープ みかん	○	にんじん ほうれんそう みかん	ぎゅうにゅう,とりにく,たらこ,とうふ,ベーコン	おこめ,あぶら,バター,かたくりこ,あげあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,えのき,にんにく,あさつき,ほうれんそう,とうもろこし,みかん	611 kcal 20.7 g 24.0 g 2.4 g
2 木	茨城県産はるみ	ごはん 鯖の韓国風焼き 大豆もやしのナムル 豆腐のチゲ風スープ	○	さば、ねぎ にんじん、こまつな	ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,あかみそ	おこめ,さとう,ごま,ごまあぶら,あぶら	ねぎ,にんにく,しょうが,だいずもやし,にんじん,こまつな,えのき,しいたけ,キムチ,にら	651 kcal 28.6 g 25.1 g 2.7 g
3 金	秋田県産あきたこまち	２色混ぜ丼(たまご・ひき肉) 野菜チップ チンゲン菜のスープ くだもの（紅マドンナ）	○	だいこん、にんじん レンコン べにマドンナ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,たまご,のり,とりにく	おこめ,あぶら,さとう,じゃがいも,さつまいも,あげあぶら,かたくりこ,はるさめ	たまねぎ,しょうが,れんこん,きくらげ,だいこん,にんじん,チンゲンツァイ,ねぎ,べにまどんな	630 kcal 22.0 g 22.8 g 2.2 g
6 月		ハニーレモントースト コーンフレークサラダ ポークシチュー	○	きゃべつ にんじん	ぎゅうにゅう,ぶたにく	パン,バター,はちみつ,さとう,あぶら,コーンフレーク,じゃがいも,こむぎこ	レモン,キャベツ,にんじん,もやし,ほうれんそう,たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,にんにく,しょうが	581 kcal 19.3 g 24.9 g 2.6 g
7 火	佐賀県産夢しずく	わかめごはん おでん 揚げごぼうと大豆のごまがらめ みかん	○	にんじん、だいこん ごぼう、みかん	ぎゅうにゅう,わかめ,こんぶ,ちくわ,さつまあげ,だいず	おこめ,じゃがいも,こんにゃく,かたくりこ,あげあぶら,ごま,さとう	にんじん,だいこん,いんげん,ごぼう,みかん	644 kcal 19.4 g 14.3 g 2.0 g
8 水	山形県産雪若丸	えびとまいたけのバラ天丼 野菜の浅漬け 星麩の吸物	○	だいこん、にんじん はくさい、こまつな	ぎゅうにゅう,エビ,こぶ,じゃこ	おこめ,こむぎこ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,おふ	まいたけ,しめじ,だいこん,にんじん,はくさい,こまつな,えのき,みつば	563 kcal 18.4 g 16.7 g 2.2 g
9 木	長野県産コシヒカリ 木島平村産	調布産野菜のすき煮丼 豆乳みそ汁 キャロットゼリー	○	はくさい、ねぎ しゅんぎく、だいこん にんじん、ほうれんそう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,しろみそ,とうにゅう,かんてん	おこめ,こんにゃく,さとう,かたくりこ,じゃがいも	しいたけ,しめじ,はくさい,ねぎ,しゅんぎく,だいこん,にんじん,ほうれんそう,まいたけ,みかん,オレンジ	637 kcal 23.2 g 19.8 g 2.3 g
10 金	新潟県産 佐渡産コシヒカリ	ごはん・手作りおかかふりかけ めひかりのから揚げ 白菜の塩昆布和え のっぺい汁	○	めひかり、にんじん こまつな、だいこん はくさい、ねぎ	ぎゅうにゅう,かつお,めひかり,こんぶ,とりにく,とうふ,あぶらあげ	おこめ,かたくりこ,こむぎこ,あげあぶら,さとう,こんにゃく,さといも	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,だいこん,はくさい,ねぎ	625 kcal 23.8 g 21.1 g 2.5 g
13 月		ピザトースト 白菜とさつま芋のｸﾘｰﾑ煮 ７品目の野菜サラダ	○	はくさい、にんじん だいこん、きゃべつ	ぎゅうにゅう,ベーコン,チーズ,とりにく,ベーコン,なまクリーム,わかめ	パン,あぶら,さつまいも,こむぎこ,あぶら,バター,ごまあぶら,さとう	ピーマン,たまねぎ,とうもろこし,マッシュルーム,しめじ,はくさい,にんじん,だいこん,キャベツ,かいわれ	585 kcal 20.7 g 26.3 g 3.0 g
14 火	岩手県産ひとめぼれ	ほたて炊込みごはん ふくさ卵 小松菜のおかか和え せんべい汁(青森県料理)	○	にんじん、こまつな ねぎ、はくさい だいこん	ぎゅうにゅう,ベビーほたて,あぶらあげ,とりにく,たまご,かつお,とりにく	おこめ,こんにゃく,あぶら,さとう,かたくりこ,せんべい,さといも	にんじん,こまつな,しいたけ,たけのこ,ねぎ,グリンピース,はくさい,もやし,だいこん	553 kcal 25.0 g 19.4 g 2.5 g
15 水	山形県産つや姫	ごはん かつお菜ともちもちつくねのトマ酢あん ター菜と冬野菜のスープ仕立て 焼き芋きんとんヨーグルト	○	Chef's Lunch ※詳細は裏面へ	ぎゅうにゅう,とりにく,ヨーグルト,なまクリーム,ゼラチン	おこめ,どうみょうじこ,こむぎこ,かたくりこ,さとう,バター,さつまいも	たまねぎ,しょうが,トマト,かつお,カリフラワー,はくさい,タアサイ,レモン	736 kcal 23.9 g 18.6 g 1.7 g
16 木	秋田県産あきたこまち	中華おこわ 花シューマイ きゅうりと大根の華風漬け 五目中華スープ	○	にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,ホタテ,とりにく	もちごめ,おこめ,ごまあぶら,かたくりこ,しゅうまいのかわ,さとう	にんじん,たけのこ,しいたけ,グリンピース,たまねぎ,しょうが,だいこん,はくさい,きゅうり,チンゲンツァイ,きくらげ,もやし,ねぎ	556 kcal 23.5 g 15.7 g 3.1 g
17 金	宮城県産ササニシキ	ごはん ししゃもの磯部揚げ かぶの柚子香和え 鶏肉の治部煮	○	かぶ、きゃべつ はくさい、だいこん にんじん、こまつな	ぎゅうにゅう,ししゃも,あおのり,とりにく	おこめ,こむぎこ,あげあぶら,かたくりこ,さといも,さとう	かぶ,キャベツ,はくさい,きゅうり,ゆず,だいこん,にんじん,たけのこ,しいたけ,こまつな	617 kcal 29.6 g 16.3 g 1.9 g
20 月		みそラーメン ジャンボ揚げ餃子 もやしのピリ辛サラダ	○	にんじん、ねぎ きゃべつ、はくさい	ぎゅうにゅう,ぶたにく,こうやどうふ,あかみそ,しろみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,かたくりこ,ぎょうざのかわ,あぶら,はるさめ,さとう	しいたけ,にんじん,もやし,ねぎ,とうもろこし,にら,にんにく,しょうが,キャベツ,はくさい	637 kcal 27.1 g 24.0 g 3.2 g
21 火	岩手県産銀河のしずく	タコライス レンズ豆のスープ さつま芋とりんご重ね煮	○	さつまいも きゃべつ、にんじん ほうれんそう りんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,チーズ,レンズまめ	おこめ,あぶら,かたくりこ,さつまいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,パセリ,りんご,レモン	656 kcal 21.5 g 16.9 g 2.0 g
22 水	岩手県産ひとめぼれ	麦ご飯 白身魚の幽庵焼き 木島平村のヤーコンの金平 かぼちゃ入り豆乳みそ汁	○	12/22 冬至	ぎゅうにゅう,かれい,ぶたにく,しろみそ,とうにゅう	おこめ,おしむぎ,ヤーコン,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	ゆず,れんこん,にんじん,こまつな,かぼちゃ,だいこん,ねぎ,ほうれんそう,しいたけ,しめじ,まいたけ	585 kcal 26.9 g 13.8 g 2.6 g
23 木		【えらぶ のみもの】 ・オレンジジュース　・ジョア（イチゴ） 【えらぶ おかず】 ・ローストチキン　・フライドチキン ソフトフランスパン クリスマスコブサラダ 星空のスープ いちごムース	オレンジジュース ジョア（イチゴ）	リザーブ給食 クリスマスメニュー	ジョア,とりにく,ハム,ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム,かんてん,なまクリーム	パン,かたくりこ,あぶら,マスタード,ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ,マカロニ,さとう	オレンジ,にんにく,しょうが,ローズマリー,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし,しめじ,たまねぎ,ほうれんそう,パセリ,いちご	584 kcal 22.3 g 22.8 g 2.2 g

※１２月の食材について
・調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・ヤーコン」です。
・地場食材は「はくさい、かつお菜、ターサイ」です。調布市の農家 杉本さん、井上さんに届けてもらう予定です。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。