



深大寺小学校 12月給食だより



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	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火	たらこピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草スープ 菊花みかん	○	にんじん ほうれん草 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, さとう	たまねぎ, にんじん, えのき, にんにく, あさつき, ほうれん草, とうもろこし, みかん	620 kcal 20.7 g 26.4 g 2.5 g
2水	ごはん 鯖の韓国風焼き 大豆もやしナムル 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, ししいだけ, キムチ, なら	643 kcal 28.4 g 24.9 g 2.6 g
3木	手作り枝豆チーズパン エビ団子シチュー 春雨のピリ辛サラダ	○	きゃべつ	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, とりにく, エビ, なまクリーム, ぶたにく	こむぎこ, さとう, バター, ごまあぶら, かたくりこ, あぶら, じゃがいも, はるさめ	えだまめ, しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ, きゅうり, キャベツ, もやし, シモン	742 kcal 27.5 g 29.1 g 3.0 g
4金	ジャンバラヤ(北米料理) チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大根のスープ ルルとらうのサファイアゼリー	○	にんじん だいこん	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, チーズ, たまご, ベーコン, かんてん	おこめ, あぶら, じゃがいも, さとう	ピーマン, パプリカ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, グリンピース, だいこん, ししいだけ, こまつな, シモン	670 kcal 24.0 g 22.1 g 2.7 g
7月	調布産野菜のすき煮 呉汁(日本各地・郷土料理) フルーツ(清見オレンジ)	○	はくさい, ねぎ, しゅんぎく, ごぼう, にんじん, だいこん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいたす, あかみそ, しろみそ	おこめ, こんにゃく, さとう, かたくりこ, あぶら, こんにゃく	ししいだけ, しめじ, はくさい, ねぎ, しゅんぎく, ごぼう, にんじん, だいこん, きよみオレンジ	616 kcal 23.1 g 20.5 g 2.2 g
8火	えびとまいだけのバラ天丼 野菜の浅漬け れんこんのすり流し	○	だいこん, にんじん レンコン	ぎゅうにゅう, エビ, とりにく, こぶ, じゃこ, カニ	おこめ, こむぎこ, かたくりこ, あけあぶら, さとう	まいだけ, しめじ, だいこん, にんじん, きゅうり, れんこん, えのき, こねぎ, しょうが	548 kcal 18.4 g 16.6 g 2.4 g
9水	手作りあんぱん かぼちゃ入りクリームシチュー ささみと梅のサラダ	○	にんじん だいこん	ぎゅうにゅう, あずき, とりにく, なまクリーム, わかめ	こむぎこ, さとう, バター, ごま, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, グリンピース, パセリ, だいこん, きゅうり, トマト, ゆかり, うめ	667 kcal 20.2 g 21.8 g 2.4 g
10木	木島平村の新米 きびなごの香味揚げ 白菜の塩昆布和え のっぺい汁	○	ねぎ, はくさい にんじん, だいこん こまつな	ぎゅうにゅう, きびなご, こんぶ, とりにく, とうふ, あぶらあげ	おこめ, かたくりこ, あけあぶら, さとう, こんにゃく, さといも	しょうが, ねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, はくさい, こまつな	558 kcal 22.7 g 14.0 g 2.3 g
11金	ほたて炊込みごはん ふくさ卵 小松菜のおか和え せんべい汁(青森県料理)	○	こまつな, ねぎ, にんじん, はくさい だいこん	ぎゅうにゅう, ほたて, とりにく, たまご, かつお, あぶらあげ	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, しめじ, こまつな, しいだけ, たけのこ, ねぎ, グリンピース, はくさい, もやし, だいこん	514 kcal 22.2 g 16.0 g 2.5 g
14月	ピザトースト 白菜とさつま芋のからし煮 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, なまクリーム, わかめ	パン, あぶら, さつまいも, こむぎこ, バター, ごまあぶら, さとう, ごま	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, きゅうり, だいこん, キャベツ, かいわれ	586 kcal 20.8 g 26.6 g 3.2 g
15火	わかめごはん おでん 揚げごぼうと大豆のごま和え 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, だいたす	おこめ, じゃがいも, こんにゃく, かたくりこ, あけあぶら, ごま, さとう	にんじん, だいこん, いんげん, ごぼう, みかん	653 kcal 20.3 g 14.3 g 2.1 g
16水	ごはん 手作りひじきふりかけ 鶏肉の治部煮(石川県郷土料理) かぶの柚子香和え	○	だいこん, にんじん こまつな, かぶ きゃべつ, はくさい	ぎゅうにゅう, ひじき, かつお, とりにく	おこめ, さとう, かたくりこ, さといも	だいこん, にんじん, たけのこ, しいだけ, こまつな, かぶ, キャベツ, はくさい, きゅうり, ゆず	533 kcal 25.3 g 9.3 g 2.2 g
17木	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 フルーツ(清見オレンジ)	○	れんこん, だいこん にんじん, ねぎ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, たまご, のり	おこめ, あぶら, さとう, じゃがいも, さつまいも, あけあぶら, 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, きよみオレンジ	661 kcal 23.1 g 24.5 g 2.2 g
18金	味噌ラーメン 変わり春巻き ジャーマンポテト	○	ねぎ, にんじん きゃべつ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あかみそ, ベーコン	ちゅうかめん, あぶら, はるさめ, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, ぎょうざのかわ, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, めんま, もやし, なら, にんじん, キャベツ, たけのこ, ししいだけ, とうもろこし, たまねぎ, パセリ	629 kcal 23.3 g 22.4 g 3.7 g
21月	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	○	12/21 冬至	ぎゅうにゅう, かわい, 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, にんじん, こまつな, かぼちゃ, だいこん, ねぎ, ほうれん草, ししいだけ, しめじ, まいだけ	569 kcal 25.7 g 13.1 g 2.6 g
22火	タコライス レンズ豆のスープ さつま芋もち	○	きゃべつ, にんじん ほうれん草	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいたす, チーズ, レンズまめ, なまクリーム	おこめ, あぶら, かたくりこ, さつまいも, さとう, バター, あけあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, キャベツ, にんじん, ほうれん草, パセリ	724 kcal 21.8 g 22.6 g 2.0 g
23水	中華おこわ ししゃものパリパリ揚げ きゅうりと大根の華風漬け 五目中華スープ	○	だいこん はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ししゃも, とりにく	もちごめ, おこめ, ごまあぶら, かたくりこ, ぎょうざのかわ, こむぎこ, あけあぶら, さとう	にんじん, たけのこ, ししいだけ, グリンピース, しそ, だいこん, はくさい, きゅうり, ねぎ, チンゲンツァイ, きくらげ, もやし, しょうが	536 kcal 22.3 g 15.3 g 2.9 g
24木	ソフトフランスパン フライドチキン クリスマスキャベツサラダ 星空スープ・いちごムース	○	クリスマス メニュー	ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, エビ, ベーコン, なまクリーム, かんてん	パン, かたくりこ, あぶら, エッグ・アレルギー, こめ, マカロニ, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり, ブロッコリー, トマト, とうもろこし, しめじ, たまねぎ, ほうれん草, パセリ, いちごビュッレ	628 kcal 27.2 g 26.8 g 2.4 g

※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。
 ※調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき・ヤーコン」です。
 ※地場食材は「ねぎ、きゃべつ」です。調布農家の杉本さんに届けてもらう予定です。