



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木	ふゆふゆ	たらこピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草スープ くだもの(みはや)	にんじん ほうれん草 みはや	ぎゅうにゅう, とりにく, たらこ, とうふ, パーコン	おこめ, あぶら, パター, 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, ほうれん草, とうもろこし, みはや	574 kcal 20.7 g 23.5 g 2.3 g
2金	なほなほ	ごはん 鯖の韓国風焼き 大豆もやしナムル トッパギ入りおろし	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, こまあぶら, トッポキ, 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, なら	635 kcal 29.5 g 25.5 g 2.7 g
5月	あきた田舎	2色混ぜごはん(たまご・ひき肉) 野菜チップ わかめと豆腐のスープ くだもの(スイーツプリンク)	さつまいも レンコン スイーツプリンク	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, たまご, のり, わかめ, とうふ	おこめ, あぶら, さとう, じゃがいも, さつまいも, あげあぶら, こまあぶら	たまねぎ, しょうが, れんこん, えのき, にんじん, ねぎ, スイーツプリンク	577 kcal 21.7 g 23.3 g 2.3 g
6火	あきた田舎	ハニーレモントースト コーンフレークサラダ ホークシチュー	きゃべつ ほうれん草	ぎゅうにゅう, ぶたにく	パン, バター, はちみつ, さとう, コーンフレーク, じゃがいも, あぶら, こむぎこ	レモン, キャベツ, にんじん, もやし, ほうれん草, たまねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, にんにく, しょうが	551 kcal 19.2 g 25.2 g 2.4 g
7水	ひびき	わかめごはん おでん 揚げごぼうと大豆のこまがらめ くだもの(はやか)	にんじん, だいこん ごぼう, はやか	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, こま, さとう	にんじん, だいこん, いんげん, ごぼう, はやか	617 kcal 19.8 g 14.3 g 2.1 g
8木	もみ	えびとまいたけのバラ天丼 荳わかめのサラダ 皇麩の吸物	はくさい だいこん	ぎゅうにゅう, とうふ, とりにく, くわわかめ	おこめ, こむぎこ, かたくりこ, あげあぶら, さとう, あぶら, おふ	まいたけ, しめじ, にんじん, キャベツ, もやし, はくさい, たまねぎ, えのき, だいこん, 糸みつば	573 kcal 18.1 g 18.3 g 2.2 g
9金	むす	冬野菜のすき煮 豆乳みそ汁 キャロットゼリー	はくさい, ねぎ しゆんぎく, だいこん にんじん, ほうれん草	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, しゆんぎく, しらみそ, 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, しゆんぎく, だいこん, にんじん, ほうれん草, まいたけ, みかん, オレンジ	602 kcal 23.2 g 19.8 g 2.3 g
12月	ふゆふゆ	ピザトースト 白菜とさつまいものクリーム煮 8品目の野菜サラダ	さつまいも はくさい	ぎゅうにゅう, パーコン, チーズ, とりにく, パーコン, なまクリーム, わかめ	パン, あぶら, さつまいも, こむぎこ, パター, こまあぶら, 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, とうもろこし, かいわれ	562 kcal 20.9 g 26.4 g 3.0 g
13火	こし	ごはん・おかかふりかけ めひかりのから揚げ 白菜の塩こぶ和え のっぺい汁	めひかり はくさい だいこん	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, こんにゃく, さといも	しょうが, にんにく, キャベツ, はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	598 kcal 24.3 g 21.1 g 2.7 g
14水	ふゆふゆ	キムチチャーハン 韓国風のりサラダ チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト	にんじん, こまつな ねぎ, ほうれん草	ぎゅうにゅう, ぶたにく, のり, とりにく, ヨーグルト	おこめ, あぶら, さとう, こまあぶら, かたくりこ	にんじん, キムチ, だいこん, しょうが, にんにく, こまつな, ほうれん草, もやし, キャベツ, チンゲンツァイ, きくらげ, ねぎ, しょうが, みかん, バイン, パナナ	525 kcal 17.8 g 17.0 g 2.8 g
15木	あきた田舎	鮭しらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆	さけ ごぼう	ぎゅうにゅう, しらす, さけ, のり, とりにく, だいず, あおのり	おこめ, さといも, こんにゃく, あぶら, さとう, かたくりこ, あげあぶら	みつば, ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, しいたけ, いんげん, しょうが	585 kcal 24.3 g 17.8 g 2.0 g
16金	ふゆふゆ	ミートボールスパゲティ じゃがいものフレンチサラダ くだもの(はれひめ)	にんじん はくさい はれひめ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, とうにゅう, パーコン, だいず	スパゲティ, オリーブオイル, あぶら, パン, かたくりこ, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト, トマトピューレ, とうもろこし, キャベツ, はくさい, はれひめ	643 kcal 26.9 g 23.2 g 2.4 g
19月	ひびき	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 だいこん	ぎゅうにゅう, ペビー, 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, はくさい, もやし, だいこん	528 kcal 25.6 g 19.7 g 2.7 g
20火	コシ	木島平村のごはん さばのぬか炊き 水菜の信田和え 吉野汁・くだもの(夢オレンジ)	はくさい こまつな だいこん ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, かつお, とりにく, ちくわ	おこめ, さとう, こんにゃく, さといも, かたくりこ	みずな, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, だいこん, ねぎ, ゆめオレンジ	603 kcal 28.1 g 21.1 g 2.2 g
21水	あきた田舎	【えらぶのみもの】 ・オレンジジュース ・ジョア(マスカット) 【えらぶおかず】 ・チュリップ唐揚げ ・サケフライ ソフトフランスパン コブサラダ クリスマスミネストローネ チョコクレープ	リザーブ給食 あわてんぼうの クリスマス メニュー	ジョア, とりにく, さけ, ハム, パーコン	パン, かたくりこ, こむぎこ, あげあぶら, パン, マカロニ, egg, アルマーズ, つぶマスタード, オリーブオイル, さとう, チョコクレープ	オレンジ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, しめじ, セロリ, トマト, パセリ	681 kcal 22.7 g 29.4 g 2.5 g
22木	あきた田舎	かぼちゃ入り豆乳味噌うどん 白身魚の幽庵焼き 木島平村のヤーコンの金平 みかん	12/22 冬至	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とうにゅう, あかみそ, しらみそ, かれい	うどん, あぶら, しらたき, ヤーコン, さとう, こまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, かぼちゃ, ねぎ, ゆず, れんこん, こまつな, みかん	520 kcal 25.6 g 17.6 g 3.2 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「しめじ・えのき・ヤーコン」です。