



上ノ原小学校
12月給食だより



目標	きれいに手を洗おう		・正しい手洗い（感染症・風邪予防） ・給食当番の健康観察			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1金	白菜ときのこのクリームスパゲッティ カリフラワーのカレーサラダ オレンジ	○	6年 社会科見学	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, なまクリーム, チーズ	スパゲティ, あぶら, オリーブオイル, むぎこ, バター, さとう	はくさい, しめじ, えのき, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, カリフラワー, きゅうり, パプリカ, オレンジ
4月	ごはん からあげと高野どうふの南ばんあえ 春雨スープ	○	はくさい, ねぎ	ぎゅうにゅう, とりにく, こうやどうふ	おこめ, かたくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう, はるさめ	ごぼう, にんじん, えだまめ, ねぎ, きくらげ, はくさい, パプリカ
5火	マーボー丼 韓国風のりサラダ サムゲタン風スープ	○	世界の料理 韓国	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, だいず, こうやどうふ, みそ, のり, とりにく	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ラーユ, もちごめ	にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, たら, にんにく, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, もやし
6水	茶飯 おでん あげごぼうのごま和え	○	にんじん, だいこん ごぼう	ぎゅうにゅう, のり, こんぶ, とりにく, ちくわ, さつまあげ	おこめ, じゃがいも, こんにゃく, かたくりこ, あぶら, ごま, さとう	にんじん, だいこん, ごぼう
7木	ツナマヨトースト フレンチサラダ ポテトポタージュ	○	にんじん	ぎゅうにゅう, ツナ, とうにゅう, チーズ, ベーコン, いんげんまめ, とうにゅう	パン, イッグ フリーゼーズ, あぶら, さとう, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, パプリカ, とうもろこし, パセリ
8金	ごはん 焼きししゃも 木島平村のヤーコンのきんぴら お事汁	○	ことよか 事八日	ぎゅうにゅう, ししゃも, とりにく, あずき, みそ	おこめ, ヤーコン, あぶら, さとう, ごまあぶら, さといも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ
11月	ごはん・大根葉のふりかけ ぶた肉とだいこんの煮物 さつま汁	○	だいこんば, だいこん, はくさい, にんじん, ごぼう, ねぎ	ぎゅうにゅう, じゃこ, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	おこめ, ごまあぶら, あぶら, こんにゃく, さとう, かたくりこ, さつまいも	だいこんば, こねぎ, にんにく, しょうが, だいこん, はくさい, にんじん, しめじ, たまねぎ, ごぼう, ねぎ
12火	カレーうどん ささみのごまあげ 野菜のしおこんぶあえ みかん	○	にんじん, こまつな はくさい, みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, じゃこ, こんぶ	うどん, あぶら, さとう, かたくりこ, こむぎこ, ごま, ごまあぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, ねぎ, こまつな, はくさい, もやし, みかん
13水	肉ごぼうごはん 野菜のしょうがじょうゆあえ かぼちゃとわかめのみそしる	○	ほうれんそう, ねぎ にんじん, だいこん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ	おこめ, しらたき, あぶら, さとう	ごぼう, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじん, しょうが, かぼちゃ, だいこん, たまねぎ, ねぎ
14木	ぶた肉と冬野菜のすき煮丼 みぞれ汁 木島平村のりんご	○	冬野菜 メニュー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たら	おこめ, こんにゃく, さとう, かたくりこ	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, えのき, りんご
15金	ごはん さばのピリ辛焼き じゃことわかめの中華あえ とうふチゲ風スープ	○	ねぎ, こまつな, にんじん	ぎゅうにゅう, さば, じゃこ, わかめ, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, 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, パプリカ, もやし, きゅうり, こまつな, えのき, しいたけ, にんじん, キムチ, たら
18月	セルフフィッシュバーガー ノンオイルサラダ 白菜の豆にゅうスープ	○	にんじん, はくさい, ほうれんそう	ぎゅうにゅう, ばさ, とうにゅう, ベーコン	パン, かたくりこ, あぶら, イッグ フリーゼーズ, さとう, じゃがいも	たまねぎ, レモン, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, しめじ, はくさい, ほうれんそう
19火	中華おこわ とりとたまごのジンジャースープ 大学いも	○	にんじん, ほうれんそう, ねぎ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, たまご	もちごめ, おこめ, ごまあぶら, かたくりこ, さつまいも, あぶら, さとう, みずあめ	にんじん, たけのこ, しいたけ, グリーンピース, しょうが, ほうれんそう, ねぎ
20水	わかめごはん さけの西京焼き 野菜のゆず酢あえ 冬至汁	○	12/22 冬至 こんだて	ぎゅうにゅう, わかめ, さけ, みそ, とりにく	おこめ, さとう, あぶら, こんにゃく	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, ゆず, ゆず, ごぼう, かぼちゃ, だいこん, ねぎ, ほうれんそう
21木	【みんなが同じ料理】 ・カレーピラフ ・クリスマスカラーサラダ ・星空スープ 【えらぶ料理】 (主菜) ・フライドチキン ・ローストチキン (飲み物) ・オレンジジュース ・ぶどうジュース ・コーヒー豆にゅう		リザーブ給食	コーヒーとうにゅう, ぶたにく, とりにく, ベーコン	おこめ, オリーブオイル, あぶら, かたくりこ, はちみつ, さとう, マカロニ	オレンジジュース, ぶどうジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほしぶどう, グリンピース, にんにく, しょうが, しょうが, プロッコリー, カリフラワー, パプリカ, パプリカ, きゅうり, キャベツ, えのき, とうもろこし

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月、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・りんご・ヤーコン」です。

※今月の地場食材は調布農家の伊藤さんから「さといも」を届けてもらう予定です。

平均栄養価

エネルギー 553kcal たんぱく質 22.8g

脂質 20.1g 食塩相当量 2.5g

