



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和5年 12月分

あきる野市五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
1・金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	うちまめじる さごしのごまだれ ぶたにくとごぼうの あまからに		こめ さといも あぶらごま さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ さごしぶたにく わかめ	にんじん だいこん ながねぎ しょうが ごぼう さやえんどう	572kcal 27.3g	<b>きせつのはつめ</b> ・にんじん ・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・こまつな ・だいこん ・ながねぎ ・はくさい ・えのきたけ ・れんこん ・しゅんぎく ・ブロッコリー ・ほうれんそう ・ゆず ・みかん ・さば ・さけ
4・月	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい あつやきたまごの あますあんかけ いんげんのごまあえいため		こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ さやいんげん しめじ えのきたけ	585kcal 26.4g	
5・火	ごはん	ぎゅうにゅう	やきとうふのみそそぼろに いかのてっぱんやき れんこんいりきんぴら		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ ごぼう れんこん	610kcal 33.0g	
6・水	こめこいり さとうあげパン	ぎゅうにゅう	ABCスープ チリコンカン みかん		こめこいり(パンにむきいり) あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト バジル みかん	584kcal 23.1g	<b>12日 世界の料理</b> 「フランス」 ★ポトフ フランスの家庭料理の1 つで、鍋に塊のままのお 肉、野菜類に香辛料を入れ て長時間煮込んだものをい います。
7・木	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる やさいつくねあんかけ にくじゃが		こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも パンロード	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく だいす	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう	560kcal 20.9g	
8・金	ごはん	ぎゅうにゅう	すいとん さばのみそだれかけ はくさいのにびたし		こめ すいとん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ しょうが はくさい	581kcal 24.0g	
11・月	ごはん	ぎゅうにゅう	かぶのみそしる メンチカツ さつまあげのにつけ		こめ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ わかめ さつまあげ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ かぶ ながねぎ だいこん しいたけ	557kcal 19.4g	<b>13日 郷土料理</b> 「長野県」 ★野沢菜炒め 野沢菜は、長野県の野沢 おんせんむらさき温泉 村を中心とした信越地 帯で栽培される野菜で、別 名、信州菜とも呼ばれるそ うです。この野沢菜を漬物 にしたものを野沢菜漬けと いわれています。
12・火	ソフト フランスパン	ぎゅうにゅう	ポトフ しろみさかなの プロバンスふう みかん	せかいのりょうり 「フランス」	パン あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー メルルーサ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ トマト みかん	634kcal 25.9g	
13・水	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげときのこのみそしる とりにくのてりやき のざわないため	きょうどりょうり 「ながのけん」	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ぶたにく	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん もやし のざわなにつ	546kcal 27.8g	
14・木	ごはん	ショア (ストロベリー)	キーマカレー チーズオムレツ えだまめポテト		こめ あぶら さとう カレールウ じゃがいも でんぷん	ショア(ストロベリー) ぶたにく だいす たまご チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし えだまめ	637kcal 24.1g	
15・金	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごと はるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん たけのこ なら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ	560kcal 27.4g	<b>19日 行事食</b> 「クリスマス」 給食で人気なハンバーグ を取り入れました。
18・月	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんのつけじる ししゃものからあげ うすらたまご キムチのいために	きょうじしよく 「クリスマス」	ゆでうどん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こもろししゃも うすらたまご	しいたけ えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ はくさいキムチ さやいんげん	548kcal 24.6g	
19・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ほうれんそういりクリームスープ ハンバーグデミグラスソース ミックスビーンズサラダ クリスマスデザート	クリミ フルツ ドレッシング	こめ あぶら バターロード こむぎこ でんぷん さとう クリーム フルツドレッシング クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぶたにく だいす いんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう トマト マッシュルーム しょうが とうもろこし にんにく	709kcal 24.2g	クリスマスデザートとし て、いちご味のカップデ ザートも提供します。
20・水	ごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ ささかまのごまだれかけ いためごぼうサラダ	ソエツ マヨネーズ	こめ しらたき さとう あぶら ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまほこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しゅんぎく ごぼう とうもろこし	579kcal 26.3g	<b>22日 行事食</b> 「冬至」 冬至は、一年の中で最も 昼の時間が短くなる日 です。ゆず湯に入る、かぼ ちやを食べるなどの風習が あります。かぼちやは栄養 バランスが優れており、風 邪を予防できる食材ともい われています。
21・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー あらびきフランク みかん		こめ あぶら でんぷん ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす フランクフルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みかん	667kcal 24.8g	
22・金	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちやのとんじる さけのゆずふうみやき わかめとしめじのにびたし	きょうじしよく 「とうじ」	こめ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ ちくわ わかめ	しょうが にんじん だいこん かぼちや ゆず しめじ	583kcal 26.1g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	595kcal	25.3g

## 食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

12月分の給食費の納期限は12月28日です。納期限までに必ず納入してください。なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。

12月6日「米粉入り砂糖揚げパン」  
 この日のパンは、小麦粉以外に米粉を使っています。米粉は米を粉にしたもので、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品に使われていて、小麦粉の代わりに米粉を使うことで、食料自給率を上げることにつながります。



## あきる野市の野菜

〈11月に使用したのもの〉 使用なし	〈12月に使用予定のもの〉 ・キャベツ ・こまつな ・だいこん ・ほうれんそう	・ながねぎ ・にんじん ・はくさい
-----------------------	---	-------------------------