



令和5年度 12月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552	25.1	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★マスタードポーク	マーマレードジャム	ぶたにく	塩 こしょう 粒マスタード 醤油 酢			
	ふくさい	★かいそうサラダ	さとう	かいそう	きゅうり とうもろこし 醤油 酢 塩			
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら ラーゆ ワンタン	とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ 醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
4 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		709	30.8	
	しゅしよく	ほうとうめん	(こむぎこ)					
		ほうとう	かたくりこ	とりにく みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ 鰹だし 煮干だし みりん 醤油			
	しゅさい	★ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり				
ふくさい	★ポリポリあえ	さとう ごま		たくあん きゅうり にんじん 醤油				
5 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595	24.3	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★みそビビンバどん	あぶら さとう	ぶたにく だいず みそ	だいずもやし にんじん こまつな にんにく しょうが 醤油 みりん 豆板醤			
	しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	とりにく とうふ	しょうが とうもろこし チンゲンサイ 酒 こしょう 醤油 塩 鶏がらだし			
デザート	つぶつぶみかんゼリー	さとう	かんてん アガー	みかんかん みかんジュース				
6 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623	26.4	
	しゅしよく	★ちゃめし	こめ げんまい		醤油 酒 塩 鰹だし			
	しゅさい	おでん	ちくわぶ さといも (でんぶん あぶら さとう)	がんもどき ちくわ こんぶ (たらいとより)	こんにゃく だいこん にんじん 酒 醤油 塩 みりん 鰹だし(塩みりん)			
	ふくさい	だいずのしゃりしゃりあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	だいず	えだまめ 醤油			
デザート	りんご			りんご				
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534	26.7	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★さばのスタミナ焼き	さとう あぶら	さば	しょうが にんにく ねぎ 醤油みりん-味噌 辛子 酒			
	ふくさい	あさづけ			はくさい きゅうり にんじん 塩 醤油			
	しるもの	★せんべいじる	かやきせんべい あぶら	とりにく	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ 醤油 みりん			
8 (金)	おめでとう♪12月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー🎂							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686	21.4	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★♥ふゆやさいかレー	じゃがいも あぶら はちみつ マーガリン(乳不使用) こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブリッコリー れんこん トマト りんご クッキー ビューレ 鶏がらだし			
	ふくさい	★ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま (さとう はちみつ)		ごぼう にんじん きゅうり 酢 醤油 こしょう			
デザート	フルーツジュレ			みかん パイナップル ナタデココ (ぶどう・レモン・アセロラじゅう)				
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564	28.8	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ささみなんばん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	ねぎ 塩 こしょう 酒 酢 醤油			
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな キャベツ にんじん 醤油 辛子粉 みりん 鰹だし			
しるもの	★しらたまじる	(じょうしんこ)	とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 鰹だし				
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548	25.8	
	しゅしよく &しゅさい	★こぎつねすし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	えだまめ にんじん かんぴょう しいたけ 酢 塩 酒 醤油 鰹だし			
	ふくさい	ちくさあえ		ちくわ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん 醤油 みりん 鰹だし			
しるもの	★ちゃんこなべ	(かたくりこ さとう)	(とりにく)	(たまねぎ) ごぼう にんじん だいこん しめじ たら 醤油 塩				

13日以降は裏面へ→





令和5年度 12月よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			687	28.8
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶりカツ	(こむぎこ パンこ) あぶら	(ぶり)		(塩) ソース		
	ふくさい	かぼちゃのサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		かぼちゃ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
	しるもの	★どさんこじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	とうもろこし ねぎ にんじん にんにく	醤油 鰹だし		
14 (木)	のみもの	ぶどうジュース			(ぶどうかじゅう)		518	18.8
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのみそふうみやき	さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ	みりん 酒 お好みソース 一味唐辛子		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	★こんさいじる	さつまいも あぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにやく しめじ ねぎ	鰹だし		
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			689	25.6
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのレモンソース	(さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら) あぶら さとう	(とりにく)	レモンかじゅう	(塩 醤油) 醤油		
	ふくさい	★コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油		
	しるもの	★とうにゅうシチュー	じゃがいも あぶら こめこ マーガリン(乳不使用)	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム チンゲンサイ	ペイリーフ塩こしょう コンソメ鶏がらだし		
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			540	29.2
	しゅしょく	★とりひじきごはん	こめ むぎ あぶら さとう	ひじき とりにく あぶらあげ だいず	にんじん しょうが さやえんどう	酒 塩 醤油 鰹だし		
	しゅさい	カレイのみぞれかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	かれい	だいこん	しょうゆ みりん		
	ふくさい	あますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
	しるもの	★すましじる		とりにく とうふ かまぼこ わかめ	きょうな	鰹だし 塩 醤油		
19 (火)	🎄 クリスマス献立 🎄						576	18.9
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	★コーンピラフ	こめ あぶら マーガリン(乳不使用)		にんじん とうもろこし ピーマン	ウイ 塩 コツメ		
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		酒 醤油 みりん		
	ふくさい	はなやさいのサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ	酢 塩 醤油		
	しるもの	★♥ベーコンと キャベツのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう		
	デザート	おたのしみデザート	(さとう あぶら こめこ みずあめ)	(とうにゅう だいず)	(いちご)			
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649	25.5
	しゅしょく	こくとうロール	(こむぎこ さとう マーガリン こくとう)			(塩)		
	しゅさい	★とりにくと だいずのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ウイ かつおブ イルーフ 塩 こしょう コツメソース		
	ふくさい	★だいこんサラダ	オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用)	チキンハム	きゅうり にんじん とうもろこし だいこん	酢 塩		
	デザート	かぼちゃプリン	(あぶら さとう)		(かぼちゃ)	(塩)		

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。

※() で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、

学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。

※★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理にはラッキーにんじんが入っています。

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	605	25.4	21	81.8	2.4
文部科学省基準	650	21~23	14~22	80~110	2g未満

今月の目標 いろいろな食べ物について学ぼう ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

