



# 令和6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			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618	23.6
	しゅしよく& しゅさい	★フィッシュバーガー	こむぎこ さとう マーガリン(パーム系)			塩 イースト		
		★しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	ホキ だいず		塩 こしょう		
		タルタルソースノンエッグ	あぶら さとう	だいず	ピクルス たまねぎ シモン こんにやく パセリ	塩		
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー きゅうり とうもろこし	醤油 酢 塩		
しるもの	ABCスープ	オリーブオイル マカロニ	とりにく	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	コンソメ 塩 こしょう ペイリーフ 鶏がらだし			
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			531	24.0
	しゅしよく	★みやもとさいえんの さつまいもごはん	こめ さつまいも			酒 塩		
	しゅさい	★とりにくのマスタードやき	マーマレードジャム	とりにく		塩 粒マスタード こしょう 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 ラー油 ワンタン	とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし		
4 (水)	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		
	ふくさい	★ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり				
しゅさい	★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 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	26.0
	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	ふたにく 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	ココアとうにゅうプリン	さとう ホイップクリーム	とうにゅう アガー		ココア		
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	25.8
	しゅしよく	★ちやめし	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 でんぷん あぶら さとう	がんもどき ちくわ こんぶ たら いとより	こんにやく だいこん にんじん	酒 醤油 塩 みりん 鰹だし		
	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			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			533	26.6
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★さばのスタミナやき	さとう あぶら	さば	しょうが にんにく ねぎ	醤油みりん-味醂 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	鰹だし 塩 醤油 みりん		
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🎂								
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			673	26.4
	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	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん トマト りんご	りんご 塩 こしょう コンソメ お-粒 醤油 ペイリーフ ソース クチャップ 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		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう		
	デザート	ベリーヨーグルト	ブルーベリージャム はちみつ	プレーンヨーグルト	ブルーベリー			
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			530	29.1
	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		キャベツ こまつな にんじん	醤油 辛子粉 みりん 鰹だし		
しるもの	とうふのみそじる		とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹だし			
12 (木)	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	醤油 みりん 鰹だし		
	しるもの	★ちゃんこなべ	さとう	とりつくね	ごぼう にんじん だいこん しめじ なら	塩 鰹だし 醤油 塩		



# 令和6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 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他		
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687	28.6	
	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 しょう油 鰹だし			
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644	23.9	
	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	とりにく	レモンかじゅう 塩 しょう油			
	ふくさい	★フレンチサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ 酢 塩 こしょう			
	しるもの	★とうにゅうシチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ 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 ベイリーフ塩こしょう コンソメ鶏がらだし			
17 (火)	のみもの	みかんジュース			みかん	520	20.8	
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのみそふうみゃき	さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ みりん 酒 かつお節			
	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 しょう油			
	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			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542	29.4	
	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 しょう油 鰹だし			
	しゅさい	カレーのみぞれかけ	かたくりこ 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 しょう油			
19 (木)	クリスマス献立							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684	25.3	
	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)	とりにく	にんじん とうもろこし ピーマン 塩 コショウ			
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく	酒 塩 しょう油 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 しょう油			
	しるもの	★ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ たもぎだけ 鶏がらだし 塩 こしょう			
デザート	クリスマスケーキ	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 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643	25.2	
	しゅしょく	こくとうロール	こむぎこ さとう こくとう マーガリン(パーム系)		塩 イースト			
	しゅさい	★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 しょう油 コショウ			
	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	はちみつゆずゼリー	さとう こなあめ はちみつ		ゆずかじゅう			

※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。  
 ※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	607	26.1	21.6	79.8	2.4
文部科学省基準	650	21~23	14~22	80~110	2g未満

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

## 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

<p>★<b>こまめに手を洗う</b></p>	<p>★<b>早寝・早起きを心がける</b></p>	<p>★<b>冬が旬の野菜や果物を取り入れる</b></p>
<p>★<b>朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</b></p>	<p>★<b>適度に体を動かす</b></p>	