１２月のこんだてひょう

家庭数

令和5年度

令和5年11月30日
小金井市立前原小学校

日／曜日		献立名	主な材料 赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー／タンパク質
1 金	牛乳	米粉パンのきなこ揚げパン・ポトフ・★ジャーマンポテト	牛乳,きな粉 ベーコン,豚肉 ウィンナー	上白糖,なたね油 じゃがいも 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ	にんじん,玉葱,キャベツ セロリー,ねぎ,にんにく とうもろこし	634 24.7
4 月	牛乳	ご飯・じゃがいものそぼろ煮・豆腐のみそ汁	牛乳,揚げﾎﾞｰﾙ 木綿豆腐,わかめ 油揚げ,赤みそ	米,じゃがいも こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ねぎ さやえんどう,しょうが	617 22.5
5 火	牛乳	ツナピラフ・マカロニのクリーム煮・果物（柑橘：早香）	牛乳,ツナ,鶏肉 生クリーム	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,マカロニ 小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,とうもろこし いんげん,マッシュルーム パセリ,セロリ,はやか	635 21.9
6 水	牛乳	わかめご飯・さけのしょうが焼き・★野菜の煮びたし・★田舎汁	牛乳,わかめ,鮭 油揚げ,豚肉 生揚げ,赤みそ	米,三温糖,なたね油 じゃがいも	しょうが,こまつな,はくさい にんじん,もやし,ねぎ だいこん	594 29.5
7 木	牛乳	スパゲッティミートソース・★ボイル野菜・果物（柑橘：みはや）	牛乳,豚肉	スパゲッティ,三温糖 なたね油 かたくり粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん 玉葱,青ピーマン,マッシュルーム パセリ,トマト,キャベツ,きゅうり	626 25.1
8 金	牛乳	★中華丼・★大根ときゅうりのごまじょうゆ炒め・わかめスープ	牛乳,豚肉,うずら卵 いか,むきえび 鶏肉,わかめ	米,かたくり粉 なたね油,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,はくさい,ねぎ 干し椎茸,きゅうり,だいこん	599 24.8
11 月	牛乳	〈はしの日献立〉 ご飯・さばのにんにくみそ焼き・キャベツのおかか炒め・★江戸こがね汁	牛乳,さば,赤みそ おかか,豚肉	米,三温糖,ごま油 なたね油,小麦粉	にんにく,ねぎ,キャベツ にんじん,だいこん,ごぼう はくさい,しんとり菜,こまつな	625 26.0
12 火	牛乳	★冬野菜のｶﾚｰﾗｲｽ・★海藻サラダ・果物（みかん）	牛乳,豚肉 海藻ミックス	米,なたね油 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ さといも,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん ごぼう,だいこん,ねぎ,りんご キャベツ,きゅうり,みかん	696 18
13 水	牛乳	マーボー丼・春雨スープ・果物（柑橘：みはや）	牛乳,木綿豆腐 豚肉,八丁みそ	米,なたね油 かたくり粉,ごま油 はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ もやし,はくさい,玉葱	647 25.4
14 木	牛乳	豆乳パン・いかフライ・★野菜のガーリック炒め・ポークビーンズ	牛乳,いか,大豆 ベーコン	豆乳パン,小麦粉 パン粉,,なたね油 じゃがいも,三温糖	キャベツ,にんじん,にんにく 玉葱,セロリー,ねぎ,しょうが	620 28.9
15 金	牛乳	親子丼・★白菜のみそ汁・果物（みかん）	牛乳,鶏肉,卵 油揚げ,赤みそ 白みそ	米,なたね油,三温糖 かたくり粉	玉葱,にんじん,干し椎茸 みつば,はくさい ねぎ,みかん	632 25.9
18 月	牛乳	ホリデーライス・ポテトスープ・果物（柑橘：早香）	牛乳,ベーコン 豆乳,生クリーム	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉 じゃがいも	にんじん,玉葱,青ピーマン とうもろこし,マッシュルーム セロリ,キャベツ,パセリ,はやか	667 17.9
19 火	牛乳	〈食育の日献立〉 ★小松菜チャーハン・★ワンタンスープ・手作りみかんゼリー	牛乳,焼き豚,豚肉 なると,アガー	米,なたね油,ごま油 ワンタン,上白糖	にんにく,しょうが,こまつな,ねぎ 玉葱,にんじん,にら,はくさい もやし,温州蜜柑	582 18.5
20 水	牛乳	〈冬至献立〉 ご飯・★ししゃものゆずしょうゆ・★野菜のおひたし・★根菜汁	牛乳,ししゃも おかか,鶏肉 赤みそ,白みそ	米,米粉,かたくり粉 なたね油,こんにゃく じゃがいも,ごま油	ゆず,こまつな,にんじん もやし,かぼちゃ ごぼう,ねぎ	600 24.1
21 木	牛乳	〈クリスマス献立〉 あしたばﾊﾟﾝ・ｶﾝﾄﾘｰﾁｷﾝ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶｿﾃｰ・せん切野菜のスープ・ｹｰｷ	牛乳,鶏肉 ベーコン	なたね油 ケーキ	青ピーマン,赤ピーマン,もやし 黄ピーマン,もやし,にんにく 玉葱,キャベツ,にんじん	660 28.2

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。（主な材料内の下線があるものが使用予定の食材）

【　給食費の引き落としについて　】

12月の引き落としは1回目 5日（火）、2回目 20日（水）です。前日までの入金をお願いします。
引き落とし金額は、低学年4,369円、中学年4,726円、高学年5,066円です。

牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。

牛乳を飲もう！