



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルちゃん

令和6年/2024

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみ もの	つかう しよき	おもにからだのそしき をつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちょうし をととのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギー となる (きいろのしょくひん)	エネルギー たんぱく質 ※
2(月)	ごはん ちゅうかふうたまごとじ はるまき さんしょくあんにんフルーツ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, かまぼこ, ほたてがし, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, にら, キャベツ, おうとうかん	こめ, あぶら, さとう, はるまき, でんぱん, はるまきのかわ, ゼリー	629kcal 23.8g
3(火)	ごはん きのこのすましじる ぶりのみそだれかけ きりぼしだいこんとぶたにくのしょうがいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶり, みそ, ぶたかた	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	563kcal 28.4g
4(水)	ブックメニュー せわりコッペパン ヌードルいりミルクスープ チリピーズ★ りんご	はっこう にゅう		はっこうにゅう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, にんにく, りんご	せわりコッペパン, あぶら, スパゲッティ, こむぎこ	487kcal 28.0g
5(木)	ごはん フカだんごカレー グリーンサラダ(ササト"レッシング") パインゼリー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, さめ, とりにく, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, パンこ, さとう, でんぱん, カレールウ, ゼリー	583kcal 19.7g
6(金)	ゆうきメニュー よこわりまるパン ゆうきやさいいりコンソメスープ てりやきハンバーグ★/スライス★ ツナマヨポテト	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, チーズ, まぐろ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	よこわりまるパン, でんぱん, さとう, あぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	566kcal 30.2g
9(月)	ごはん ぎょうざスープ なまあげのマーボーいため みかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, だいず, みそ	にんじん, もやし, キャベツ, はくさい, たまねぎ, にんにく, しょうが, ながねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう, ぎょうざのかわ	561kcal 22.8g
10(火)	ガーリックライス はるまきとたまごのスープ とりにくのかからあげ くきわかめいりサラダ(ちゅうか"レッシング")	ぎゅう にゅう	2	ベーコン, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, くきわかめ	にんじん, にんにく, ながねぎ, だいこん, こんにゃく	こめ, あぶら, はるまき, でんぱん, こめこ	584kcal 22.3g
11(水)	ごはん はくさいのみそしる コロケ(ソース) こんにゃくのあまからいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ぶたかた	にんじん, はくさい, たまねぎ, こんにゃく, しいたけ	こめ, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, あぶら, ごま	539kcal 17.7g
12(木)	さとうあげパン だいこんスープ とりにくとうすらたまごのトマトに ヨーグルト	みかん ジュース		ベーコン, とりもも, うずらたまご, ヨーグルト	みかんジュース, たまねぎ, にんじん, だいこん, にんにく, トマト, パジル	コッペパン, あぶら, さとう	591kcal 23.3g
13(金)	ごはん みたけじる さばのしおやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, さば	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, こまつな, もやし, しめじ	こめ, あぶら, じゃがいも, さけかす	601kcal 25.1g
16(月)	ごはん ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリーのポンチ	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし, りんごかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	598kcal 21.5g
17(火)	わかめごはん かきたまじる いかのかからあげ こうやどうふのそぼろに	ぎゅう にゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, いか, ぶたかた, こうやどうふ	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, にんじん	こめ, でんぱん, こめこ, あぶら, さとう	555kcal 29.3g
18(水)	ごはん きざみこんぶのみそしる たらフライのマヨソース もやしのからしいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, こんぶ, あぶらあげ, みそ, たら	にんじん, しょうが, たけのこ, もやし, キャベツ	こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, さとう, でんぱん	525kcal 19.7g
19(木)	ごはん とりだんごじる にくじゃが みかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, とりにく, あぶらあげ	にんじん, だいこん, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, こんにゃく, みかん	こめ, でんぱん, さとう, あぶら, じゃがいも	528kcal 22.2g
20(金)	とうじこんだて 冬至献立 ごはん おかかふりかけ かぼちゃいりうどんじる なまあげのゆずあんかけ れんこんとむじきのサラダ(わふう"レッシング")	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, なまあげ, ひじき	かぼちゃ, ながねぎ, ゆず, れんこん, にんじん, キャベツ	こめ, うどん, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	603kcal 25.0g
23(月)	リースのかたちました ミルクパン いちごジャム クリームシチュー スパイシーチキン えだまめとコーンのマヨソテー クリスマスケーキ	のむ ヨーグルト		のむヨーグルト, フランクフルト, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりもも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, とうもろこし, えだまめ	ミルクパン, あぶら, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, ケーキ	717kcal 28.8g
24(火)	ごはん ポークカレー こんにゃくいりサラダ(ナム"レッシング") ももゼリー	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こんにゃく, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	598kcal 21.1g

へいきんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

フカってなあに?

「フカ」とはサメのことをいいます。サメのヒレの部分^{ぶぶん}をフカヒレと呼び、中華料理で使う高級食材として有名です。

関東ではサメを食べる文化はあまりないですが、東北地方^{かんとう}ではよく食べるそうです。今日は、宮城県^{みやぎけん}の気仙沼^{けせんぬま}でとれたサメでつくられた「フカ団子^{だんご}」をカレーに入れます。めずらしい食材^{しょくざい}を味わって食べましょう。

給食に出る日: 12月5日(木)



みたけじるの 御岳汁を飲んで

こころ からだ
心も体もぽっかぽか



みたけじる おうめさん ぶたにく おうめしない さけ くら
御岳汁は、青梅産の豚肉と、青梅市内にあるお酒の蔵
でつくられた酒かすを使った豚汁です。時期によっては
御岳山で食べられます。寒い季節にぴったりの料理です
のでお楽しみに。

給食に出る日: 12月13日(金)

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。