

# 12月 献立予定表

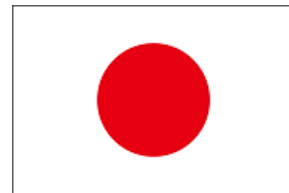


2018年11月29日(木)  
町田市立町田第四小学校  
校長 山本 正則  
栄養士 阿部 由布子

日 曜	献立名	牛乳	食品名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
3月	高野豆腐のそぼろご飯 鮭のレモン塩麹焼き キャベツのカレーソテー かき玉汁	○	牛乳 高野豆腐 鮭 ベーコン 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 塩麹	人参 長ねぎ グリンピース レモン コーン キャベツ ニラ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	エネルギー: 579kcal たんぱく質: 27.4g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 2.5g	7日(金) 「アジのアングレース」 「アングレース」はイギリス風フ ランス料理のことで、肉や魚にパン 粉をつけて油で焼いた料理です。 給食では、アジにウスターソース をからめてからパン粉をつけますの で、魚のにおいがやわらいて、苦手 な人でもおいしく食べられます。
4火	ターメリックライス クリームソースかけ ひじきと青大豆のサラダ キャンディーポテト	○	牛乳 とり肉 豆乳 ひじき 青大豆 生クリーム	米 油 米粉 砂糖 さつまいも バター はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 大根	エネルギー: 681kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.3g	
5水	キビ入り菜飯 生揚げのみそ焼き 切干サラダ 五目スープ みかん	○	牛乳 みそ 生揚げ とり肉 うずら卵	米 もち米 キビ ごま 油 砂糖 ビーフン	菜飯の素 長ねぎ 切干大根 人参 コーン 小松菜 生姜 たけのこ 干椎茸 もやし 白菜 みかん	エネルギー: 568kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.4g	
6木	チャーハン 四湖豆腐 中華サラダ いりこカシューナッツ	○	牛乳 焼豚 卵 豚肉 豆腐 じゃこ	米 油 砂糖 ごま カシューナッツ ごま 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜 干椎茸 たけのこ トマト缶 長ねぎ もやし 小松菜	エネルギー: 637kcal たんぱく質: 28.2g 脂質: 26.1g 食塩相当量: 2.4g	
7金	ミルクパン アジのアングレース パセリポテト ミネストローネ みかん	○	牛乳 アジ 豚肉 ベーコン レンズ豆 大豆	パン 片栗粉 米粉 油 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ	生姜 パセリ 玉ねぎ 人参 セロリ かぶ キャベツ トマト缶 みかん	エネルギー: 613kcal たんぱく質: 28.3g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 2.4g	
10月	玄米ご飯 ひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 大根サラダ みかん	○	牛乳 ひじき かつお節 じゃこ 豚肉 生揚げ	米 玄米 ごま 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	ゆかり 生姜 人参 玉ねぎ いんげん 大根 小松菜 レモン みかん	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.5g	
11火	キムタクご飯 青のりピーズ さつま汁 りんご	○	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 豆腐 油揚げ みそ 荳わかめ 青のり	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも	生姜 人参 たくあん 大根 キムチ 長ねぎ りんご	エネルギー: 590kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 1.8g	
12水	豆ドライカレーライス バイクドポテト 豆乳杏仁フルーツ	シヨア	シヨア とり肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆 チーズ 豆乳 寒天	米 油 砂糖 米粉 じゃがいも	にんにく 生姜 セロリ 人参 トマト缶 パセリ 玉ねぎ みかん 桃 パイン レモン	エネルギー: 638kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 7.9g 食塩相当量: 1.5g	
13木	ほうとう風うどん 鬼まんじゅう さばの幽庵焼き からしあえ	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば	うどん 油 小麦粉 さつまいも 米粉 砂糖	ごぼう 干椎茸 えのきたけ 人参 大根 かぼちゃ ニラ ゆず コーン もやし 小松菜 生姜 長ねぎ	エネルギー: 607kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 20.1g 食塩相当量: 2.4g	
14金	【まちベジ献立】 町田産の新米ご飯 豆腐の真砂焼き 切干のごまあえ 飛鳥汁 みかん	○	牛乳 豆腐 鱈 卵 ひじき とり肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	れんこん 長ねぎ 干椎茸 人参 切干大根 大根 白菜 もやし 長ねぎ きゅうり 小松菜 みかん	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 22.0g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.8g	
17月	パエリア スパニッシュオムレツ カレーピクルス コーンチャウダー	○	牛乳 エビ イカ アサリ チーズ 豆乳 とり肉 卵 生クリーム	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン グリンピース プロッコリー れんこん コーン セロリ 人参 かぶ マッシュルーム	エネルギー: 603kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 2.4g	
17月	【6年生中学校給食試食会】 ごまご飯 豚肉オレンジマスタード焼き 生揚げと切干の煮物 さつまいもサラダ ほうれんそうとコーンのソテー	つき牛乳 せはん	豚肉 竹輪 チーズ ミックスピーズ 生揚げ	米 ごま 片栗粉 砂糖 さつまいも マヨネーズ バター マーマレード 油	生姜 トマト キャベツ 切干大根 ほうれんそう 人参 コーン	エネルギー: 789kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 2.2g	
18火	麦入りご飯 マーボー大根 焼きししゃも ポテト入りナムル りんご	○	牛乳 豚肉 大豆 ししゃも	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ もやし 小松菜 りんご	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.7g	
19水	【オリンピック給食～東京】 町田の新米ご飯 さわらの西京焼き 甘酢あえ けんちん汁 みかん	○	牛乳 さわら みそ わかめ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま 油 里芋 こんにゃく	生姜 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ みかん	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.6g	
20木	五穀わかめご飯 ジャンボ餃子の甘酢あん おほかあえ 春雨スープ	○	牛乳 わかめ とり肉 かつお節 うずら卵	米 五穀米 ごま 油 餃子の皮 砂糖 片栗粉 春雨	生姜 にんにく キャベツ 長ねぎ ニラ 大根 人参 小松菜 干椎茸 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	エネルギー: 580kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 2.1g	
21金	【季節のお楽しみ給食♪】 クリスマスrost シーザーサラダ チキンピーズ いちご	○	牛乳 チーズ とり肉 大豆	胚芽パン バター 砂糖 じゃがいも 油	キャベツ きゅうり コーン パプリカ 玉ねぎ 人参 パセリ いちご	エネルギー: 622kcal たんぱく質: 27.1g 脂質: 26.7g 食塩相当量: 2.2g	

## 【オリンピック給食～日本～】

第32回のオリンピックは、再来年の2020年にいよいよ日本で開催されます。  
さまざまな国の選手が繰り広げるすばらしいパフォーマンスを、自分の目で見ることもできる  
またとない機会です。  
外国からのお客様がたくさんいらっしゃいますので、困っている方がいたら何かお手伝いが  
できるとよいですね。  
給食では、和食の基本である一汁三菜(ご飯と汁物とおかず3品)をそろえた献立にしました。



〈12月の地場産野菜〉  
近隣に畑のある農家の  
長谷川さんに、長ねぎと  
大根を届けていただく予  
定です。

## 【3学期給食開始日について】

3学期の給食は、1月9日(水)に開始します。  
来年も、安全でおいしい給食を作るように給食室一同努力してまいりますので、  
どうぞよろしくお願いいたします。

