



# 令和5年度 12月分小学校給食予定表



給食終了日

21日(木): 一小・三小・五小・七小

22日(金): 二小・四小・六小・八小



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
1(金)	ココアパン さけのとうにゅうシチュー ジャーマンポテト はくさいとこまつなのサラダ・ノンオイルクレーミーごまドレッシング ぎゅうにゅう	さけ,とうにゅう,ウインナー,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,こむぎ,オリーブオイル,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールコーン,カリフラワー,ブロッコリー,にんにく,パセリ, <b>はくさい</b> ,きゅうり,こまつな	603kcal 22.2g
4(月)	ごはん ふゆやさいのごもくじる さわらゆずみそやき りんご&りんごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく,あぶらあげ,さわら,みそ,ぎゅうにゅう 	せいはい,まい,なたねあぶら,さとう	<b>だいごん</b> ,にんじん,ごぼう,こまつな,ながねぎ,ゆず,りんごゼリー,りんご 	613kcal 28.3g
5(火)	ピピンバ はるさめのスープ いちご&とうにゅうゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく,わかめ,なると,とりにく,みそ,ぎゅうにゅう	せいはい,まい,なたねあぶら,はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま,とうにゅうゼリー,あまおうゼリー	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,にんにく,こたけいずもやし,なら,ながねぎ,はくさいキムチ,たけのこ,こまつな	616kcal 23.7g
6(水)	こぎつねごはん じゃがいもとわかめのみそしる とりにくこうみやき ごぼうサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ぎゅうにゅう	あぶらあげ,みそ,わかめ,とりにく,ぎゅうにゅう	せいはい,まい,せいばく,なたねあぶら,さとう,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,ごぼう,キャベツ	583kcal 31.0g
7(木)	あげパン ラビオリイリトマトシチュー バターコーンポテトソテー ひじきサラダ・イタリアンドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく,ウインナー,ひじき,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さとう,バター,ラビオリ,こむぎ,じゃがいも,ドレッシング	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,トマトケチャップ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	648kcal 23.7g
8(金)	ごはん おことじる ぶりのたつたあげ キャベツとはくさいのごまあえ ぎゅうにゅう 	あぶらあげ,みそ,ぶり,ぎゅうにゅう	せいはい,まい,なたねあぶら,さともい,でんぶん,ごま,さとう	<b>だいごん</b> ,ごぼう,にんじん,ながねぎ,しょうが,キャベツ, <b>はくさい</b> ,きゅうり 	688kcal 28.9g
<b>事八日(ことうか)献立</b>					
11(月)	ごはん だまこじる ほっけしおやき カップなっとう(タレ、からしつき) カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく,ほっけ,なっとう,ぎゅうにゅう	せいはい,まい,なたねあぶら,だまこもち,さとう	しめじ,にんじん, <b>だいごん</b> ,ごぼう,キャベツ,きゅうり,こんにやく	658kcal 31.7g
12(火)	かしわがたサンドパン はくさいのこめこクリームスープ てづくりチキンカツソースがけ だいごんとジャコのサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ちりめんじゃこ	パン,こめこ,こむぎ,パン,なたねあぶら,ドレッシング	セロリ,たまねぎ, <b>はくさい</b> ,にんじん,ホールコーン, <b>ほうれんそう</b> , <b>だいごん</b> ,こまつな	626kcal 36.2g
13(水)	マーボーどん さつまいもフライ ナムル・こうみじおドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく,ぶたにく,とうふ,みそ,ぎゅうにゅう	せいはい,まい,なたねあぶら,ごまあぶら,さとう,でんぶん,さつまいも,ドレッシング	にんにく,しょうが,にんじん,なら,ながねぎ,こたけいずもやし, <b>ほうれんそう</b> 	707kcal 28.5g



# 令和5年度 12月分小学校給食予定表



給食終了日

21日(木): 一小・三小・五小・七小  
22日(金): 二小・四小・六小・八小



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
14(木)	シーフードカレーげんまいライス ハンバーグ コーンとえだまめのサラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう	いか、えび、ほたて、ハンバーグ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちげんまい、なたねあぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、りんご、もやし、ホールコーン、えだまめ	716kcal 28.6g
15(金)	ごはん トックとわかめのスープ ぶたキムチ みかん&レモンゼリー ぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、トック、ごま、ごまあぶら、さとう、レモンゼリー	にんじん、えのきだけ、チンゲンサイ、しょうが、はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にら、みかんゼリー	655kcal 21.5g
18(月)	コッペパン マカロニのクリームに やさしいコロッセソースがけ もやしサラダ・わふうドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	パン、なたねあぶら、マカロニ、バター、こむぎこ、やさしいコロッセ、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、しめじ、こまつな、もやし、ホールコーン	673kcal 23.7g
19(火)	こんぶいりたきこみごはん どさんこじる イカのたつたあげ とうふ、ガンズーとかいそうのサラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう	とりにく、こんぶ、ぶたにく、みそ、いか、わかめ、とうふ、ガンズー、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、ごま、ごまあぶら、バター、じゃがいも、でんぶん、なたねあぶら、ドレッシング	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、ホールコーン、 <b>だいこん</b>	642kcal 29.3g
20(水)	キャロットライス ミネストローネ もみのきがたハンバーグ フロッコリーサラダ・ノンオイルクリームフレンチドレッシング いちごのこめこスティックケーキ ぎゅうにゅう	ミックスビーンズ、ハンバーグ、ぎゅうにゅう、ベーコン	せいはいくまい、なたねあぶら、こめこマカロニ、いちごケーキ	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、トマケチャップ、ホールコーン、フロッコリー、キャベツ、にんじんミックスジュース	725kcal 22.6g
21(木)	ごはん かぼちゃのみそしる さばみりんやき きりほしだいこんきゅうりサラダ・わふうドレッシング ゆずゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、みそ、さば、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ドレッシング、ゆずゼリー	にんじん、えのきだけ、かぼちゃ、ながねぎ、こまつな、きりほしだいこん、キャベツ、きゅうり	705kcal 31.9g
22(金)	げんまいごはん すきやきに ちくさやき みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、ちくさやき、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちげんまい、なたねあぶら、さとう	<b>はくさい</b> 、しらたき、 <b>ながねぎ</b> 、えのきだけ、みかん、にんじん	662kcal 26.7g

北海道郷土料理

クリスマス献立

冬至献立

今年の冬至は12月22日(金)です

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 27.4g

魚には、骨があります。



くにたち野菜つかっています。(太字)

にんじん  
だいこん  
はくさい  
ほうれんそう  
ながねぎ



## 12月8日(金) 事八日(ことようか)献立

12月8日は「事八日」といい、「お事汁」というみそ汁を食べて無病息災を願う習わしがあります。昔から「事八日」は、事を始めたり納めたりする大事な日とされてきました。

