



12月の こんだて表



入間市立金子小学校

令和6年度

献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2	月	こんが 昆布ごはん	イカのかりん揚げ 豚汁		精白米 じゃが芋 米粒麦 でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 イカ 鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ 油揚げ 刻み昆布	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	605 29.8 342
3	火	ぱん 食パン	はなやさい 花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ		食パン じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン きゅうり 生マッシュルーム	583 23.6 368
4	水	ごはん	★チースタッカルビ風チキン 塩味ナムル 中華スープ		ごはん 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 赤みそ	もやし 小松菜 チンゲン菜 たけのこ 長ねぎ 人参 きくらげ 根生麦 にんにく	610 28.8 399
5	木	肉うどん	みかんのカップケーキ ★みぞれ和え		袋入り地粉うどん 小麦粉 砂糖 バター なたね油	牛乳 豚肉 卵	ほうれん草 長ねぎ 人参 白菜 大根 オレシージュース みかん(缶) 干しいたけ	618 23.6 324
6	金	【6年社会科見学】 ツナそばろご飯	こんにゃくの炒り煮 みそ汁		ごはん 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 ツナ 赤みそ 白みそ 油揚げ	こんにゃく 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 根生麦	615 22.9 321
9	月	こまつな 小松菜ピラフ	焼きウインナー 冬野菜のポトフ		精白米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター なたね油	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	大根 小松菜 玉ねぎ 白菜 人参 コーン にんにく	649 26.7 315
10	火	ふう 華風あんかけそば	ポテト巻巻き みかん		ホットラーメン じゃが芋 春巻きの皮 なたね油 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉	みかん 白菜 もやし 人参 玉ねぎ たら 干しいたけ 根生麦 にんにく	665 26.6 287
11	水	ごはん	★鯖のかわりみそ煮 からし 辛子和え 山海汁		ごはん 砂糖 でん粉	牛乳 鯖 うすら卵(缶) かまぼこ 赤みそ わかめ	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 根生麦	605 27.8 324
12	木	さとう揚げパン	れんこん 蓮根入り鶏団子のスープ ヨーグルト		ツイストパン グラニュー糖 なたね油 春雨 でん粉	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 卵	白菜 たけのこ 人参 小松菜 れんこん 長ねぎ 根生麦 きくらげ	639 24.7 395
13	金	【4年社会科見学】 ごはん	にくどうろ 肉豆腐 じゃこの生姜煮 おひたし		ごはん 砂糖 白ごま	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ 白滝 もやし 人参 ほうれん草 えのきだけ 根生麦	625 28.7 508
16	月	カレーライス	てづくり 手作り福神漬		精白米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり れんこん 根生麦 にんにく	625 21.7 274
17	火	ミ 子どもパン	焼きそば かんてい 寒天入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 りんご(缶) みかん(缶) 白桃(缶) パイン(缶) 粉寒天	617 20.8 287
18	水	ごはん	だいこん 大根と鶏肉のバター醤油煮 ふりかけ かきたまみそ汁		ごはん 砂糖 白ごま 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお 刻みのり	大根 長ねぎ 人参	573 25.1 376
19	木	【冬至献立】 うち入れ	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそ田楽		ゆでうどん なたね油 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 油揚げ	かぼちゃ こんにゃく 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 干しいたけ ゆず	641 20.2 322
20	金	【給食最終日】 デニッシュロール	フライドチキン ミネストラスープ ミルクゼリー 黄桃ソースかけ		デニッシュロール なたね油 小麦粉 砂糖 でん粉 シェルマカロニ	ミルクコーヒー 鶏肉 牛乳 カナディアンベーコン ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 黄桃(缶) 人参 ホールトマト セロリ 粉寒天 レモン にんにく	630 27.7 295
給食回数		《15回》			平均栄養量			620 24.6 342

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー



冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮