

※献立や食材は都合により変更する場合があります。

日	しゅじょく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ひじきごはん	○	ぶりのこうみやき とうふじる りんご	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、ぶり、赤みそ、木綿豆腐	胚芽精米、米サラダ油、三温糖、白すりごま、でんぷん	にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、りんご	616 kcal 31.5 g
3火	☆スペイン料理 パエリア	○	トルティージャ ソパ・デ・アホ	牛乳、鶏肉、いか、えび、ウインナー、たまご、鶏肉、調理用牛乳	胚芽精米、米サラダ油、じゃがいも、オリーブオイル、パン粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、ほうれんそう、赤ピーマン、はくさい、トマト缶、パセリ	616 kcal 29.5 g
4水	しょうゆラーメン	○	ジャンボぎょうざ ナムル	牛乳、豚肉、焼き豚、なると、生わかめ、豚ひき肉、鶏ひき肉	蒸し中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、長ねぎ、こまつな、キャベツ、にら、干し椎茸、だいずもやし	646 kcal 29.9 g
5木	ゆかりごはん	○	ぎせいどうふ さつまいものごまみそしる	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、たまご、生揚げ、赤みそ、白みそ	胚芽精米、米サラダ油、三温糖、さつまいも、白すりごま	ゆかり、にんじん、たけのこ、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、だいこん、こまつな、しめじ	647 kcal 27.1 g
6金	ハヤシライス	○	はくさいサラダ サイダーポンチ	牛乳、豚肉	胚芽精米、じゃがいも、米サラダ油、三温糖、バター、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、セロリ、はくさい、きゅうり、みかん缶、パン缶、もも缶、レモン	658 kcal 21.1 g
9月	☆体力向上メニュー コーンライス	○	なまあ 生揚げのチーズやき こまつなときのこのスープ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、チーズ、鶏肉	胚芽精米、マーガリン、米サラダ油、三温糖	コーン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、セロリ、こまつな、しめじ、えのきたけ、エリンギ	613 kcal 25.5 g
10火	すきやき丼	○	よしのじる ラ・フランス	牛乳、豚肉、焼き豆腐、鶏肉、かまぼこ	胚芽精米、しらたき、米サラダ油、三温糖、でんぷん、うどん	玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、生しいたけ、だいこん、えのきたけ、こまつな、みつば、ラフランス	614 kcal 26.1 g
11水	☆めぐみちゃんメニュー ツナトースト	○	ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳、ツナ、ベーコン、粉チーズ	食パン、マヨネーズ、じゃがいも、米サラダ油、クルトン	玉ねぎ、コーン、パセリ、にんにく、にんじん、だいこん、はくさい、ブロッコリー、トマト缶	603 kcal 23.0 g
12木	こうや どうふ 高野豆腐の そぼろごはん	○	どさんこじる きりぼしだいこんのいりに みかん（あいまどんな）	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、鮭、白みそ、調理用牛乳、油揚げ	胚芽精米、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、しらたき	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉ねぎ、コーン、切干大根、こまつな、みかん	645 kcal 27.8 g
13金	さつまいもごはん	○	さけのチャンチャンやき のっぺいじる	牛乳、鮭、白みそ、鶏肉、生揚げ	胚芽精米、さつまいも、黒いりごま、三温糖、米サラダ油、でんぷん、さといも、こんにゃく	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごぼう、だいこん、干し椎茸、長ねぎ	625 kcal 29.2 g

**スペイン料理**  
「パエリア」は、バレンシア地方の郷土料理です。「ソパ・デ・アホ」の「アホ」は、スペイン語で「にんにく」という意味です。「にんにく」と細かくしたパンを入れて作るスープです。トルティージャは「スペイン風オムレツ」です。

**体力向上メニュー(カルシウム強化)**  
「カルシウム」は、骨や歯を作る上で欠かすことができない栄養素です。特に成長期にカルシウムをとることが大切です。「カルシウム」は、「牛乳」「乳製品」だけでなく、「生揚げ」などの大豆製品、「小松菜」などの葉野菜にもふくまれています。

**愛まどんな**  
「紅まどんな」という品種と同様の「みかん」で、甘みが強く、ゼリーのような食感が特徴のみかんです。

令和6年度12月

かていすう  
家庭数

こん  
献

だて  
立

ひょう  
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう

西東京市立東小学校

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちやうし からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
16月	ジャンバラヤ	○	チリポテト かぶのチャウダー	牛乳, えび, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ, 調理用牛乳	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, パター, 小麦粉	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, コーン, かぶ, こまつな, にんじん, キャベツ	651 kcal 25.3 g
17火	★佐賀県の郷土料理 きんぴらごはん	○	いかのかけあえ だごじる りんご	牛乳, 鶏ひき肉, 白みそ, いか, 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, 白いりごま, 白すりごま, さといも, 小麦粉	ごぼう, にんじん, だいこん, 生しいたけ, しめじ, 長ねぎ, りんご	630 kcal 25.2 g
18水	タラコスパゲティ	○	キャベツとコーンのスープ キャラメルポテト	牛乳, たらこ, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ	スパゲティ, 米サラダ油, さつまいも, 揚げ油, 上白糖, バター, アーモンド	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, コーン	656 kcal 25.1 g
19木	くろまいい 黒米入りごはん	○	さかなのすぶたふう ワンタンスープ みかん (はれひめ)	牛乳, たら, 高野豆腐, 豚肉	胚芽精米, 黒米, 白いりごま, でんぷん, 上新粉, 揚げ油, 米サラダ油, 三温糖, ワンタン, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, はくさい, にら, みかん	646 kcal 25.6 g
20金	★冬至献立 なまあ 生揚げのうま煮丼	○	れんこんだんごじる かぼちゃのいとこに	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, うずら卵, 鶏ひき肉, あずき	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, はくさい, にんじん, れんこん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, だいこん, かぼちゃ	621 kcal 25.5 g
23月	げんまい 玄米ごはん	○	さばのごまだれやき はくさいのいそあえ いなかじる	牛乳, さば, のり, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 玄米, 三温糖, 白すりごま, さといも, こんにゃく	はくさい, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	641 kcal 27.0 g
24火	★クリスマスメニュー セサミパン	ジョア (ストロベリー)	とりのからあげ ノエルサラダ ABCスープ チョコケーキ	ジョア, 鶏肉, たまご, 調理用牛乳	セサミパン, でんぷん, 揚げ油, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも, ABCマカロニ, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, ブロッコリー, 赤ピーマン, コーン, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, こまつな	666 kcal 25.9 g

佐賀県の郷土料理「いかのかけあえ」は、魚介類と野菜を酢みそであえたもので、人がたくさん集まるときには、欠かすことができない郷土料理です。「だご汁」は、さといもと小麦粉を混ぜあわせて作る「だご」が入った汁物です。佐賀県だけでなく、熊本県や大分県、宮崎県などの九州地方でも食べられている郷土料理です。

冬至献立  
今年の「冬至」は、12月21日(土)です。1日早いですが、20日に「冬至」にちなんで「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。