



12月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和5年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1金	○	持久走月間: 体力向上献立「カルシウム」 だいこんなめし			なまあげとやさいのみぞれに	わかめとじゃこのサラダ	牛乳、生揚げ、鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ	米、麦、ごま油、ごま、油、砂糖、小麦粉	だいこん、葉、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、だいこん、しょうが、キャベツ、きゅうり	610 kcal 22.8 g 22.6 g 2.5 g
4月	○	キムチうどん			だいがくいもはなさいのサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	うどん、油、さつまいも、ごま油、砂糖、水あめ、ごま	しょうが、にんにく、だいこん、チンゲンツァイ、もやし、にら、はくさい、キムチ漬、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ	605 kcal 20.5 g 27.3 g 2.4 g	
5火	○	ぶたたかなごはん	さかなのつつみあげ	こまつなのおひたしかきたまじる	牛乳、豚肉、大豆、メルルーサ、チーズ、鯉節、豆腐、たまご	米、麦、油、春巻きの皮、小麦粉、ごま油	にんにく、たかな漬、しょうが、しそ葉、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、干しいたけ、にんじん、長ねぎ	600 kcal 26.9 g 23.8 g 2.5 g		
6水	○	フレンチトースト	ぶたにくとぶゆやさいのコトコトに	うめマヨサラダみかん	牛乳、たまご、調理用牛乳、ベーコン、豚肉、フランクフルト	パン、砂糖、バター、じゃがいも、油、マヨネーズ	れんこん、にんじん、キャベツ、とうもろこし、梅干し、玉ねぎ、かぶ、はくさい、セロリー、マッシュルーム、しょうが、みかん	622 kcal 24.6 g 25.9 g 2.5 g		
7木	○	大雪の献立 ふきよせごはん			ほっけのからあげみぞれがけ	ひじきのごまあえゆきんこじる	牛乳、油揚げ、鶏肉、ほっけ、ひじき、かまぼこ	米、もち米、砂糖、小麦粉、油、練りごま、ごま	しめじ、干しいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、しょうが、だいこん、あさつき、はくさい、キャベツ、赤ピーマン	602 kcal 27.5 g 20.9 g 2.6 g
8金	○	ホタテデー わかめごはん			ホタテフライ	はくさいとりんごのサラダとんじる	牛乳、ほたてがい、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、こんにゃく	どうもろこし、はくさい、きゅうり、りんご、玉ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	640 kcal 27.6 g 20.5 g 2.8 g
11月	○	めぐみちゃんメニュー ばらてんどん			おいしいゆずサラダはくさいのみぞしる	牛乳、えび、油揚げ、わかめ、みそ	米、小麦粉、小麦粉、油、砂糖	まいたけ、だいこん、にんじん、キャベツ、ゆず、はくさい、玉ねぎ、長ねぎ	603 kcal 19.0 g 20.6 g 2.6 g	
12火	○	エクレーパン	とりにくのトマトに	スパイシーサラダ	牛乳、生クリーム、鶏肉、大豆	パン、チョコレート、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、もやし、きゅうり、キャベツ	685 kcal 26.3 g 33.2 g 2.8 g		
13水	○	むぎごはん	ポークカレー	はなさいのおかかあえフルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、鯉節、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリー、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄桃缶詰、パイナップル、みかん缶詰	627 kcal 21.5 g 17.5 g 2.2 g		
14木	○	エビドリア			ごまドレサラダミネストローネ	牛乳、えび、鶏肉、調理用牛乳、チーズ、粉チーズ、ベーコン、ウィンナー	米、麦、油、バター、小麦粉、パン粉、練りごま、ごま、砂糖、さつまいも、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、セロリー、れんこん、トマト	608 kcal 22.4 g 22.0 g 2.7 g	
15金	○	ごはんのりのつくだに	とりにくのレモンしょうゆやき	じゃがいものハニーサラダだいこんのみぞしる	牛乳、のり、鶏肉、豆腐、みそ	米、砂糖、小麦粉、じゃがいも、油、はちみつ	しょうが、にんにく、レモン、きゅうり、キャベツ、だいこん、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	633 kcal 24.2 g 21.7 g 2.5 g		
18月	○	ごはん	すきやきに	ダイコンサラダさつまいもとりんごのもの	牛乳、豚肉、焼き豆腐	米、油、しらたき、麩、ごま、さつまいも、砂糖	にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな、とうもろこし、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、りんご、レモン、干しぶどう	642 kcal 25.2 g 20.3 g 2.8 g		
19火	○	みそラーメン			えびとたまごのいためものかんきつとい	牛乳、豚肉、みそ、えび、たまご、調理用牛乳	中華麺、油、ごま油、練りごま、ごま、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、とうもろこし、チンゲンツァイ、きくらげ、グリーンピース	602 kcal 29.0 g 18.8 g 3.4 g	
20水	○	むぎごはん	ポークストロガノフ	ポテトサラダブルーベリーゼリー	牛乳、豚肉、調理用牛乳、生クリーム、乳酸菌飲料	米、麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	しょうが、にんにく、しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ぶどう果汁、ブルーベリー	635 kcal 20.8 g 20.5 g 2.3 g		
21木	○	冬至献立 ゆかりごはん			さかなのゆずみそやき	かぼちゃのあまののっぺいじる	牛乳、めだいた、豚肉、みそ、油揚げ	米、砂糖、油、さといも、こんにゃく、小麦粉	ゆかり粉、ゆず、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、こまつな	639 kcal 26.8 g 16.7 g 2.1 g
22金	○	おたのしみ!			クリスマスメニュー	発酵乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、豆乳、たまご、調理用牛乳	米、麦、油、小麦粉、バター、砂糖、チョコレート	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、水菜、だいこん、赤ピーマン、とうもろこし	699 kcal 24.7 g 19.2 g 2.9 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

冬至



今年12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。

※天候等により他地区になることもあります。

だいこん、ながねぎ、はくさい、キャベツ、こまつな、にんじん、ブルーベリー、みかん、ゆず



給食当番の白衣や袋、帽子について

児童は、給食当番になった週末に給食の白衣、帽子、袋を持ち帰ります。翌週の児童が気持ちよく着用できるように洗濯、アイロンかけをお願いいたします。（香料の強い柔軟剤の使用はお控えください）ボタンのほころび等がありましたら、補強をお願いいたします。

