



12がつ よていこんだてひょう

2024年12月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
2月		みそラーメン	○	ふたにく なた	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ には	ちゅうかめん あぶら	しゅうまいは、点心と呼ばれる中華料理の1つです。点心は、間食や軽食として食べる料理のことで、肉まんや春巻き、小籠包など様々な種類があります。
		かにしゅうまい		かに とうふ たまご	たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら	
		チョレギサラダ		わかめ のり	サニーレタス レタス きゅうり パプリカ	ドレッシング	
		クリームコンフェ		たまご きゅうにゅう		こむぎこ さとう あぶら	
3火		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の主菜は、「銀だらの西京焼き」です。西京焼きとは、西京みそを使った調味料に漬けて焼く調理法のことです。京都は昔西京と呼ばれていたことから、京都の白みそを西京みそと言います。
		ぎんだらのさいきょうやき		ぎんだら みそ		さとう	
		はくさいのおひたし		あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん		
		とんじる		ふたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら やはたいも	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
4水		いちごくるくるパン	○			パン	スパゲッティはパスタの一種で、ロングパスタはいくつかの種類に分類できます。カップリーニ、スパゲッティ、フェットチーネなどの種類があります。
		とりにくのマッシュポテトやき		とりにく こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
		スパゲッティサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん	スパゲッティ ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		やさいスープ		かにかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ		
5木		とりごぼうごはん	○	とりにく	ごぼう しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	今日のみそ汁には、秋から冬が旬の小松菜が入っています。小松菜は、緑黄色野菜に分類され、カロテンやビタミンCがたくさん含まれています。また、骨や歯を強くするカルシウムも豊富です。
		さばのカレーやき		さば	しょうが		
		しおこんぶあえ		いとかまぼこ こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		りんごゼリー			りんご	さとう	
6金		こくとうパン	○			パン	今日のサラダには、蝶のような形のパスタが入っています。これは、ファルファッレといえます。
		しろみざかなフライ		ホキ	りんご	こむぎこ パンこ あぶら さとう	
		イタリアンサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり パプリカ	パスタ	
		コーンシチュー		とりにく きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし えだまめ	あぶら じゃがいも コーンスープのもと ホワイトルウ	
9月		ゆかりごはん	○		あかしそ	こめ むぎ	今日の汁物は、寄せ鍋汁です。冬は鍋料理が美味しい季節ですね。鍋料理には、肉や魚や野菜が入っていて、たくさんの栄養をとることができます。
		とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	しょうが	ごま さとう	
		ごぼうサラダ		とりにく	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		よせなべじる		かつおぶし いか たら とうふ	たまねぎ えのきたけ しらたき はくさい ねぎ	こむぎこ さとう	
		とっとチーズ		かたくちいわし チーズ		アーモンド	
10火		こどもパン	○			パン	今日は、初登場の煮込みハンバーグです。玉ねぎやきのこが入ったデミグラスソースとハンバーグのうまみが融合した味を味わってください。
		にこみハンバーグ		ぎゅうにく ふたにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ マッシュルーム トマト	パンこ オリーブオイル さとう	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		オニオンスープ		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	オリーブオイル	
		オレンジ			オレンジ		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



12がつ よていこんだてひょう

2024年12月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ	
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)		
11	水	むぎごはん				こめ むぎ	ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができる魚です。そのため、成長期に必要なカルシウムをたくさんとることができます。また、小骨をしっかりと噛むことで、あごや口が鍛えられ、頭の働きも良くなります。	
		のりかつおぶりかけ	かつおぶし あおのり			さとう		
		ししゃもフライ	ししゃも			こむぎこ パンこ あぶら		
		あつあげとぶたにくのみそに	ぶたにく みそ あつあげ	しょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん		あぶら さとう		
		かきたまじる	かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう		かたくりこ		
12	木	ナン				ナン	今日の主食は、ナンです。インドでは、ナンを主食にしているイメージがあるかもしれませんが、ナンだけではなく、チャパティやドーサなど、様々な種類の主食があります。	
		キーマカレー	ぶたにく とりにく だいす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト ピーマン りんご		あぶら カレールウ		
		カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし		じゃがいも ドレッシング		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん おうとう パインアップル		さとう		
13	金	日本全国味めぐり給食 ～北海道～						
		ほたてごはん	あぶらあげ ほたて	にんじん しいたけ こねぎ		こめ むぎ あぶら さとう	今月は、北海道の味めぐりです。北海道は、広大な土地や海に囲まれた地理的条件を生かし、農畜産業も漁業も盛んです。わたしたちが普段食べている食べ物の中には、北海道で作られたものもあるかもしれませんね。	
		ザンギ	とりにく たまご	しょうが にんにく		かたくりこ あぶら		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ				
		どさんこじる	にほし ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし にんにく ねぎ		じゃがいも バター		
ミルクプリン	ぎゅうにゅう			あぶら さとう				
16	月	しらすたまごチャーハン	なると しらすぼし たまご	しょうが にんにく ねぎ えだまめ		こめ むぎ ごまあぶら	春雨は、緑豆やじゃが芋さつま芋などから採取されたデンプンを原料として作られる乾燥食品です。西暦1000年前後には中国で作られていた食品で日本には鎌倉時代に伝来したとも言われています。	
		にくだんご	とりにく ぶたにく	たまねぎ		パンこ さとう あぶら		
		はるさめサラダ	たまご ハム	はるさめ キャベツ きゅうり にんじん		さとう ごまあぶら		
		キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし はくさい ねぎ はくさいキムチ にら				
17	火	シナモントースト				パン バター さとう	シナモンは、シナモンロールやりんごのお菓子、チャイなどに使われることが多く、よく見かけるスパイスの1つです。木の皮から作られ、スティックで使ったり、パウダーとして使ったりします。	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん トマト		あぶら さとう じゃがいも		
		ジュリアンヌスープ	いとかもほこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな				
		フルーツゼリー		みかん おうとう パインアップル		さとう		
18	水	冬至給食	むぎごはん				こめ むぎ	12月21日は、1年で1番昼が短く、夜が長い日である「冬至」です。冬至には、「ん」が付く食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりして健康を願う習慣があります。
			たらのゆずあんかけ	たら	ゆず		かたくりこ あぶら さとう	
			かぼちゃのそぼろに	とりにく	しょうが かぼちゃ えだまめ		さとう かたくりこ	
			はくさいのみそしる	にほし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ			
			みかん		みかん			
19	木	バターロールパン				パン	今日は、2学期最後の給食です。そして、少し早いクリスマス給食です。チキンやケーキを楽しんで味わってください。サラダとスープにも、お星様が隠れているので、探してみてくださいね。	
		クリスピーチキン	とりにく	しょうが にんにく バジル		こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら		
		クリスマスサラダ	チーズ	ブロッコリー ロマネスコ きゅうり とうもろこし パプリカ		ドレッシング		
		ミネストローネ	ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ		オリーブオイル マカロニ		
		クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう たまご			さとう こむぎこ チョコレート		