



12月 こんだて

ぎょうぎよくたべよう!

平成26年度 給食回数 17回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ひとこと
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 月	かやくごはん かきたまじる いかさかさあげ きりほしだいこんに	ヨーグルト	ちくわ たまご とうふ わかめ いか ツナ ヨーグルト	七分米 いとこんにやく さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ にんじん こまつな きりほしだいこん ながねぎ さやいんげん	<p>いよいよ今年も最後の月になりました。この1年間、元気に過ごせましたか？</p> <p>元気な体を作るには、好き嫌いせずにバランスよく何でも食べることが大切です。とくに色のこい野菜や果物はかぜの予防になるので、寒い季節にはしっかりととりましょう。</p>  <p>2日(火) トックのごまたんたんスープ トックはもち米ではなくうるち米を使って作った韓国のおもちで、韓国ではお正月の代表的な食べ物です。給食では米粉を使ってトックを手作りします。</p>  <p>18日(木) あぶらあげのコロッケ パン粉の代わりに油揚げを衣にし、マッシュしたじゃがいもを包んでコロッケ風にします。</p>  <p>22日(月) ほうとううどん 冬至の献立、かぼちゃのほうとうです。 4年生はプレセカンドスクールでほうとうを作り、それを学習発表会でみんなに伝えてくれましたね。 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかず元気に冬を過ごせるといわれています。</p> 
2 火	ごはん トックのごまたんたんスープ さといもとひきにくのカレーに くだもの	○	とうふ とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 しらたまこ あぶら ゴマペースト かたくりこ すりゴマ さといも じゃがいも いとこんにやく さとう	はくさい たまねぎ なら にんじん たけのこ グリーンピース くだもの	
3 水	ちゃんぽんうどん おこのみやきふうたまごやき ポイルやさい	○	とりにく かまぼこ たまご ベーコン おかか あおのり だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら ひもかわこんにやく ドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ホールコーン もやし こまつな	
4 木	かきあげどん みそじる もやしのあます	○	だいず ちりめんじゃこ いか たまご とうふ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 こむぎこ あぶら さとう	ホールコーン たまねぎ こまつな ながねぎ きりほしだいこん もやし にんじん	
5 金	チキンライス やさいとハムのホワイトソース りんごコンポートヨーグルトかけ	ホットミルク	とりにく ハム しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	七分米 あぶら ほうれんそうヌードル こむぎこ バター さとう	グリーンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ ホールコーン りんご	
8 月	のざわなとさけのげんまいチャーハン たまごとコーンのスープ たっぶりやさいのみそに	○	さけ とりひきにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	七分米 玄米 あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	のざわな ながねぎ にんじん ホールコーン たまねぎ かぼちゃ プロックリー ホールトマト クリームコーン ほうれんそう	
9 火	スパゲティナポリタン プロックリーとコーンのソテー スパイシーポテト	ホットミルク	ウインナー ベーコン ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールトマト プロックリー ホールコーン キャベツ	
10 水	ちゃめし おでん ごぼうのカリバリ くだもの	○	うずらたまご なまあげ ちくわ かえりにぼし ぎゅうにゅう	七分米 もちきび じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう くだもの	
11 木	ごはん すましじる さばのみそに くるまふとやさいのたまごとじ	ヨーグルト	さば たまご とうふ わかめ ヨーグルト	七分米 さとう くるまふ	キャベツ たまねぎ にんじん なら きりほしだいこん ながねぎ ほうれんそう かんぴょう	
12 金	パンシチュー じゃがいもとざっこのスープ ウインナーのチリビーンズ くだもの	○	たまご とりにく ウインナー ベーコン きんときまめ だいず ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら 押し麦 はとむぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ さやいんげん ホールトマト くだもの	
15 月	ごはん さつまじる とりのねぎソース ひじきに	○	ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さつまいも こんにやく あぶら かたくりこ さとう	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ さやいんげん	
16 火	シーフードピラフ ニョッキいりチャウダー ほうれんそうとはるさめのソテー	○	えび ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ハム	七分米 あぶら さつまいも こむぎこ バター はるさめ	たまねぎ グリーンピース にんじん ホールコーン ほうれんそう キャベツ	
17 水	ポパイチーズマフィン こんさいとぶたにくのスープに ししゃもカレーフライ くだもの	ホットミルク	たまご ぎゅうにゅう チーズ きんときまめ ぶたにく ししゃも	こむぎこ さとう バター じゃがいも あぶら パンこ	ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん たまねぎ にんじん プロックリー セロリー くだもの	
18 木	わかめごはん のっぺいじる あぶらあげのコロッケ キャベツのごまいため	○	わかめ ぶたにく だいず あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さといも こんにやく かたくりこ じゃがいも さとう すりゴマ	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ プロックリー	
19 金	ピピンパ ビーンズスープ くだもの	○	ぶたひきにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 さとう あぶら ごま ビーン	だいずもやし ほうれんそう にんじん はくさい くだもの	
22 月	ほうとううどん にくだんごやさいのいたためも あべかわいも	○	とりにく あぶらあげ ぶたひきにく おから たまご きなこ ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ あぶら さとう さつまいも	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ しめじ たまねぎ はくさい プロックリー	
24 水	チキンカレーライス ポイルやさい ミニマドレーヌ	○	とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 あぶら こむぎこ バター さとう ひもかわこんにやく すりゴマ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム りんご もやし ホールトマト キャベツ こまつな	

今月の平均(中学年) エネルギー617cal タンパク質24.5g 脂質19.3g

都合により献立を変更することもあります。

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



年越しそば



細くて長いそばのように長生き
できますように...

神様にお供えしたもちや野菜などを集めて
縁起の良い食べものとして、煮て食べたのが
雑煮のはじまり。もちの形や材料、味付けな
ど、地方によっていろいろな種類があります。