



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

## じかんをまもってたべよう

平成26年度12月

給食回数 18 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	スイートポテトサンド にくボールスープ たまごぶたにくのいためもの	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまごぶたにくひじき	パン さつまいも バター さとうこむぎこ でんぷん じゃがいも あぶらごまあぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン セロリ もやし こまつな	<p><b>給食で使用している食材について</b> 給食では、できる限り安全性の高い食材を選定しています。</p> <p>野菜の多くは、化学肥料や農薬を減らして栽培しているものです。</p> <p>調理室では、葉物野菜は一枚ずつ洗いながら、虫や異物がついていないかをチェックしています。</p> <p>給食に混入することもゼロとは言いませんが、調理室で最善を尽くし、安全でおいしい給食を子供たちに提供していきます。</p> <p><b>給食に地場野菜がたくさん使われています！</b> 給食では、里芋や人参、プロッコリーやカリフラワーなど、新鮮な地場野菜をたくさん使っています。</p>	
2	火	ホイコーローどん ビーフンスープ こんにやくのおかかいため	ミルク	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ビーフン こんにやく	きゃべつ たけのこにんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ こまつな		
3	水	にこみうどん てんぷら(さつまいも・ささみ) やさいのふくめに	○	あぶらあげ とりにくたまご のり さつまあげ ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら さともこんにやく さとう	だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな ごぼう れんこん		
4	木	ごはん とんじる いかのからあげねぎソースかけ ぶたにくとごぼうのいためもの ヨーグルト むぎちゃ		ぶたにく あぶらあげ とうふ いか ヨーグルト	しちぶまい こんにやく じゃがいも あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら しらたき	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう プロッコリー		1-1 3-2
5	金	ポークストロガノフ ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら こむぎこ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ トマト きゃべつ コーン れんこん こまつな みかん		1-2 6-1
8	月	パン キャロブカスタードクリーム ポトフ ふゆやさいのグラタン	○	ぎゅうにゅうたまごぶたにく とりにくスキムミルク チーズ	パン さとうこむぎこ でんぷん なまクリーム バター じゃがいも あぶら さとも	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ にんにく カリフラワー プロッコリー マッシュルーム		
9	火	ごはん みそしる てっかみそ あつやきたまご もやしのいためもの ヨーグルト		だいや たまご とりにく ヨーグルト	しちぶまい さとも さとう ごま ごまあぶら あぶら	だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし		2-1 4-2
10	水	わふうスパゲティー やさいソテー りんごのパンプディング	○	ベーコン ぶたにくたまご ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲティー あぶら さとう パン なまクリーム	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが きゃべつ コーン りんごレモン		
11	木	ごはん けんちんじる さけのうめこさん だいがくいも	ミルク	とうふ チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい さともこんにやく ごまあぶら あぶら マヨネーズ さとう さつまいも ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ マッシュルーム うめパセリ		2-2 5-1
12	金	マーボー豆腐どん たまごスープ ちゅうかいため	○	とうふ ぶたにくたまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ながねぎ たけのこにんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ こまつな もやし		
15	月	コリコリホットミートサンド とりにくとかぶのホワイトシチュー きゃべつとツナのいためもの	○	ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	パン バター じゃがいも あぶら こむぎこ なまクリーム ごま ごまあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ かぶ セロリ こまつな きゃべつ もやし		
16	火	ちゅうかどん もずくのちゅうかスープ むぎはるまき	○	ぶたにくいか たまご もずくひじき チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ ザーサイ		3-1 4-1
17	水	ぶたにくみそうどん さつまいもとチーズのつつみあげ がんもどきたまごこんにやくのもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ がんもどき	ごまあぶら ぎゅうざのかわ さつまいも さとう こむぎこ あぶら こんにやく	ほししいたけ たけのこにんじん ながねぎ にもやし にんにく しょうが こまつな		
18	木	ごはん すましじる ししゃものいそべあげ あんだんすー あぶらあげとやさいのいためもの		わかめししゃものり たまごぶたにく だいや きなこ あぶらあげ	しちぶまい おふ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ながねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん たまねぎ		
19	金	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツ ネ もやし プロッコリー きゃべつ		
22	月	パン ボルシチ コロッケ キャベツソテー	ミルク	ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ ビート マッシュルーム にんにく		
24	水	バターライス やさいスープ フライドチキン フルーツしらたま	○	とりにくぎゅうにゅう たまご とうふ	しちぶまい むぎ バター じゃがいも あぶら こむぎこ しらたまこ さとう	にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ プロッコリー セロリ にんにく		



月平均栄養価

エネルギー

636kcal

たんぱく質

26.8g

脂肪

21.7g

献立は都合により変更される事もあります。

## 年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんでいただけるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。

