



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

あとかたづ 後片付けをきちんとしよう!

はいぜん だい ふ はい 配膳台・布きん・白衣

平成26年度

給食回数

17 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	月	みそラーメン なまあげのピリカラにアップルマフィン	○	ぶたにく わかめ こぶ なまあげ さばぶし たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま せんとう(洗糖) でんぶん こむぎこ パター	コーン キャベツ にもやし たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな くだもの りんごジュース	マフィン、山形県の金子さんのりんごと、長野県の須田さんのりんごジュースで作ります。
2	火	なめし おでん ごぼうのカリパリ あぶらあげのおんやさい ヨーグルト	ヨーグルト	こぶ あげボール ちくわ かえりにほし あぶらあげ ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう さといも こんにやく ちくわぶ でんぶん ごま	だいこんのほししいたけ にんじん こん ぎょう キャベツ もやし ブロッコリー	1年1組 だんらん給食です。
3	水	こくとうパン ABCスープ さつまあげもやきコロッケ コーンときゃべつのいためもの	○	ぶたにく とりにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	パン パスタ サラダゆ さつまいも こむぎこ パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース コーン もやし	さつまいもには、食物繊維がたくさん含まれていて、腸の運動を活発にしてくれます。
4	木	たまねぎカレーライス たくさんいためにげんきおんサラダ くだもの	○	ぶたにく だいにず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごま せんとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ くだもの	1年2組 だんらん給食です。
5	金	とりめしにらたまじる あげどうふのみそでんがくのりびたし くだもの	○	こぶ とりにく たまご もずく どうふ ぶたにく かまぼこのり	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ サラダゆ	ごぼう にんじん ながねぎ にら キャベツ だいにん たまねぎ ほろわん そうまゆ くだもの	普段食べているにらは「葉にら」という種類です。その他にも「黄にら」「花にら」があります。
8	月	わふうスパゲティ ジャーマンポテト はくさいとひきにくのいために	○	ベーコン ぶたにく のり ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ パター じゃがいも ごまあぶら せんとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ ホールトマト パセリ はくさい だけのこピーマン	白菜は96%が水分ですが、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分などを豊富に含んでいます。
9	火	ゆりねごはん みそするのりあげくん くだもの ブロッコリーのオイスターいため	○	こぶ あぶらあげ さばぶし とりにく たまご スキムミルク のり ぶたにく ちくわ	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ じゃがいも パンこ せんとう ごまあぶら ごま	ゆりね キャベツ だいにん こまつな ながねぎ れんこん ブロッコリー にんじん もやし くだもの	1年3組 だんらん給食です。
10	水	しよくパン にんじんりんごジャム わかめスープ ゆばりりグラタン なかよしだいにずサラダ	○	わかめ とりにく ゆば ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ だいにず ハム	パン せんとう サラダゆ でんぶん マカロニ パター こむぎこ パンこ マヨネーズ	りんご にんじん レモン たまねぎ マッシュルーム キャベツ れんこん こまつな	湯葉のグラタンは干し湯葉を戻して、ホワイトソースに加えました。
11	木	のさわなチャーハン きのこじるさけのわふうドレッシング ポパイおんサラダ くだもの	○	ベーコン たまご どうふ あぶらあげ さばぶし さけ のり	しちぶ米 ごまあぶら サラダゆ でんぶん せんとう マヨネーズ ごま	のさわなつたたまねぎ にんじん しめじ はくさい だいにん ながねぎ パセリ キャベツ ほろわん そうまゆ くだもの	長野県飯山市立戸狩小学校との共通献立の日です。今回は戸狩小学校からの献立です。
12	金	タコライス さんしょくに くだもの	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ せんとう ワンタンのかわ じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ コーン くだもの	タコライスは、沖縄料理です。メキシコ料理のタコスの具をご飯の上のせて食べます。
15	月	ごもくやしそば だいにんとちくわのいために りんごのあげパイ	○	ぶたにく いか ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら せんとう こむぎこ コーンフレック ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやしにら だいにん こまつな くだもの レモン	揚げパイは、りんごを洗糖とレモンで煮て、蜜の部分をコーンフレックで吸わせてからぎょうざの皮に包み、揚げます。
16	火	うめとわかめのごはん かぼちゃすいとん いかのおうごんやき じゃことこんにやくのソテー くだもの	○	わかめ スキムミルク とりにく かまぼこ いか たまご じゃこ	しちぶ米 おしむぎ こむぎこ サラダゆ こんにやく ごまあぶら	ねりうめ かぼちゃ ほししいたけ だいにん はくさい ごぼう にんじん こまつな ながねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし くだもの	すいとんの歴史は古く、室町時代の書物に「水団」の文字があったそうです。江戸時代には、すいとんの屋台も出ていたそうです。
17	水	とうにゅうフレンチトースト コーンシチュー するめのおんサラダ	○	たまご とうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム いか	パン せんとう パター じゃがいも サラダゆ こむぎこ ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし だいにん こまつな	シチューのホワイトソースや、ブラウンソースは、給食室の手作りです。
18	木	だいにずとじゃこのごはん さつまじるさんまのかんころに おかかひたし くだもの	○	こぶ だいにず じゃこ とりにく どうふ さんま ハム けずりぶし	しちぶ米 ていアミロース米 さつまいも こんにやく サラダゆ せんとう ごま	ごぼう にんじん だいにん こまつな ながねぎ レモン キャベツ もやし くだもの	さつま芋は、寒さと乾燥が苦手です。新聞紙で包み、冷暗所で保存しましょう。
19	金	ふきよせごはん いたわかめみそするのり こんにゃくね うのはなひじき くだもの	○	あぶらあげ わかめ さばぶし とりにく たまご スキムミルク おから ひじき	しちぶ米 ていアミロース米 さつまいも せんとう パンこ サラダゆ でんぶん こんにやく	にんじん しめじ キャベツ だいにん ながねぎ れんこん たまねぎ コーン たけのこ くだもの	こんにゃくつくねは、新しいメニューです。「こんにん」はれんこんとコーンの文字を取りました。
22	月	ほうとう なまあげとぶたにくのみそいためいそべもち	○	ぶたにく あぶらあげ なまあげ どうふ のり ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ せんとう でんぶん しらたまこ こむぎこ	かぼちゃ だいにん にんじん えのき こまつな キャベツ たまねぎにら	今日は冬至です。山梨県の郷土料理、かぼちゃ入りのほうとうです。
24	水	ウインナーピラフ ふゆやさいポトフ ベイクドチーズケーキ	○	ウインナー ぶたにく クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ パター サラダゆ さといも せんとう こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ コーン はくさい だいにん ブロッコリー セロリ	2学期最後の給食は、境南小のデザート人気メニューのベイクドチーズケーキです。

牛乳欄 → ○牛乳

## 長野県飯山市立戸狩小学校と共通献立

11日(木)は、5年生がセカンドスクールで訪れる飯山市にある、戸狩小学校と同じ給食を食べる共通献立の日です。各学期に1回行われていて、今回は戸狩小学校の人気メニューです。

\* 戸狩小学校の栄養士、武田先生からのメッセージです \*  
長野県特産の野沢菜、きのこ、りんごを使い、旬の大根、白菜、ほうれん草も取り入れました。飯山市の辺りでは、年越しに鮭を食べるので、主菜を鮭料理にしてみました。

11日が楽しみですね!!!

\* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

## 12月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小にとどいています。今月の予定は…

さつま芋・大根・キャベツ・にんじん・長ねぎ など…

根菜はからだをあたためます

### 今月の栄養価

エネルギー 615kcal  
たんぱく質 23.5g  
脂 肪 20.7g

### 今月の予定果物

りんご・みかん  
干し柿など





