



12月予定献立表



《今月のめあて》

しよくじのマナーをまもりましょう

平成26年度12月

給食回数 17 回

武蔵野市立椋野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	☆カラフルポークどん ワンタンスープ ヨーグルト	○	ぶたにく たまご ヨーグルト	しちぶまい むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのカワ	たまねぎ ビーマン にんじん ながねぎ はくさい もやし みかん	☆1日 カラフルポーク丼 ごはん、炒り卵と豚肉・野菜を甘辛く炒めたものをのせて食べます。
2	火	ごはん あぶらあげのみそしる れんこんつくね カレーソテー		わかめ あぶらあげ とりにく だいず たまご スキムミルク ぶたにく	しちぶまい ばんこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ こまつな ながねぎ れんこん コーン キャベツ もやし	
3	水	しよくパン てづくりりんごジャム ホワイトシチュー ささみのつけやき やさいとぶたにくのソテー	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく	しよくパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	りんご たまねぎ にんじん プロッコリー	☆5日 じゃがたこあげ 蒸したじゃが芋・たこ・マヨネーズ・青ネギ・しょうがを混ぜて団子状にして揚げます。最後にソースと青のりをかけます。
4	木	おやこどん ☆やさいチップス だいこんとこんぶのもの	○	とりにく たまご こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ こまつな れんこん ごぼう だいこん	
5	金	ホットつけめんごまだれ ☆じゃがたこあげ いとこんにゃくのじゃこいため	○	ぶたにく あぶらあげ たこ しろいんげんまめ たまご あおのり じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも マヨネーズ かたくりこ こむぎこ あぶら いとこんにゃく	もやし たけのこ にんじん にら ながねぎ コーン いんげん	
8	月	ごはん しらたまいりスープに とりのあまからやき おからに	○	とうふ ぶたにく とりにく おから ぎゅうにゅう あぶらあげ	しちぶまい しらたまこ いとこんにゃく あぶら さとう かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ ながねぎ	
9	火	にんにくライス ふゆやさいのポトフ まめいりミートローフ	○	ぶたにく とりがら こんぶ とりにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター じゃがいも あぶら ばんこ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン セロリ	☆10日 紫芋のコロッケ 武蔵野市の櫻井さんが作った、紫芋を使います。蒸した紫芋と具を混ぜて、俵型にして衣をつけます。
10	水	ごはん みそしる ☆むらさきいものコロッケ やさいのおかかいため		わかめ とりにく チーズ しろいんげんまめ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しちぶまい あぶら さつまいも マヨネーズ こむぎこ ばんこ ごまあぶら さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ にんじん コーン	
11	木	☆ピザパン カレースープ ぶたかりフラワーのいたためもの	○	ピザチーズ ベーコン とりにく とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん こまつな かりフラワー コーン	
12	金	チャーハン ちゅうかスープ めかじきのオイスターいため	○	ぶたにく とりにく とうふ めかじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ ビーマン たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ プロッコリー	
15	月	マーボーどうふどん もやしのナムル ししやもかりかりやき	○	とうふ ぶたにく わかめ ししやも ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん もやし にら	☆22日 冬至 ほうとううどん 冬至は一年で一番昼が短い日です。南瓜を食べたり、ゆず湯に入ると風邪予防にとてもいいと言われています。
16	火	スパゲティーホワイトソース ベジタブルソテー もちもちチーズパン	○	とりにく スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	スパゲティー あぶら バター こむぎこ しらたまこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン	
17	水	ふりかけむぎごはん みそしる さばのたつたあげ にくじゃが		じゃこ かつおぶし あおのり とうふ さば ぶたにく わかめ	しちぶまい むぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも いとこんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ いんげん	
18	木	トマトライスミートソースかけ ポイルやさい りんごヨーグルトかけ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう プレーンヨーグルト	しちぶまい むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ もやし コーン りんご	
19	金	じゃこごはん けんちんじる ★とりのからあげ きんぴらに みかん		こんぶ じゃこ とりにく とうふ わかめ	しちぶまい むぎ ごま さいも ごまあぶら かたくりこ あぶら いとこんにゃく さとう	だいこん にんじん ごぼう しめじ いんげん みかん	★6年生リクエスト献立★ 6年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。人気の高かった野菜チップス・ピザパン・鶏のから揚げ・フローズンヨーグルトを出します。3学期も登場しますので楽しみにしてください。
22	月	☆ほうとううどん あつあげどうふのもの おからのパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ なまあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう おから なまクリーム	ほうとううどん さとう かたくりこ こむぎこ バター	かぼちゃ だいこん にんじん えのき こまつな たけのこ レーズン	
24	水	カレーライス ポイルやさい ★フローズンヨーグルト	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター こんにゃく	たまねぎ にんじん りんご もやし だいこん ほうれんそう	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

今月の平均栄養価 エネルギー614kcal たんぱく質26.3g 脂質19.8g

献立は都合により変更される事もあります。

