



# 12月 こんだて

## ぎょうぎよくたべよう!

平成27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)			ひとつこと
			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 火	チキンドリア ミネストローネスープ じゃがいもとごぼうソテー	○	とりにく スキムミルク チーズ きんときまめ ほたて ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 パター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー セロリー ホールトマト ごぼう トマトジュース ホールコーン パセリ	<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？ 元氣な体を作るには、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>3・4・10・11日 和食器給食 5年生6年生の和食器給食を行います。普段の給食とは違う和食器を使って、和食のマナーを学びながら和室で給食を食べます。</p> <p>9日(水) リザーブ給食 子供達へ事前にアンケートを取って二つの献立から主菜を選んでもらいます。今回はフィッシュバーガー・チキンカツバーガーのどちらかです。</p> <p>16日(水) 世界の給食 2020年に開催される東京オリンピックにちなんで、給食でも世界の料理を紹介していきます。第二回はシンガポール料理です。</p> <p>22日(火) 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>  <p>24日(木) セルフケーキ 給食室で作った手作りマフィンにカスタードクリームと母をのせて、オリジナルケーキにして食べます。</p> 
2 水	はくさいとりにくのうどん さつまいもてんぷら もやしとたこのピリカラいため くだもの	○	とりにく たまご たこ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	はくさい なら ながねぎ にんじん もやし みかん	
3 木	ごはん のっぺいじる さばのみそに おからに	ヨーグルト	ぶたにく さば おから とりにくに ヨーグルト	七分米 さとも こんにやく かたくりこ さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやいんげん	
4 金	げんまいいりごまごはん こうやどうふのみそしる ぎせいどうふ ちくぜんに	みかんジュース	とりにく とうふ スキムミルク たまご さつまあげ こうやどうふ	七分米 玄米 ごま さとう こんにやく あぶら	玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん ながねぎ こまつな みかんジュース	
7 月	ごはん とうふとわかめのスープ とりのからあげねぎソース ブロッコリーソテー	○	わかめ とうふ とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう	七分米 ごま かたくりこ あぶら さとう あぶら すりゴマ	かんびょう ながねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	
8 火	ジャージャーめん たまごスープ まめまめパラダイス くだもの	○	ぶたひきにく だいず たまご わかめ ベーコン とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ながねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン みかん	
9 水	★リザーブ給食★ リザーブセルフバーガー(フィッシュorチキン) コーンスープ ほうれんそうとやさいのソテー くだもの	○	メルルーサ たまご とりにく しろいんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら バター なまクリーム	キャベツ クリームコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン りんご	
10 木	ごはん ニろたまじる つくねのあまからやき ひじきに	ヨーグルト	たまご とうふ とりにく スキムミルク ひじき あぶらあげ ヨーグルト	七分米 かたくりこ ごま さとう あぶら	ながねぎ なら かんびょう にんじん さやいんげん	
11 金	くろまいのさつまいもごはん みそしる ぶりのてりやき ぶたにくとれんこんのいためもの	みかんジュース	とうふ ぶたにく	七分米 黒米 さつまいも ごま さとう しらたきあぶら	ほうれん かんびょう ながねぎ れんこん さやいんげん にんじん みかんジュース	
14 月	ごはん てっかみそ つみじれる さともとひきにくのカレーに	ヨーグルト	いわし たまご ぶたひきにく いりだいず ヨーグルト	七分米 こむぎこ さとも あぶら さとう かたくりこ	ながねぎ ゆず だいこん はくさい にんじん ゆず たまねぎ たけのこ	
15 火	パンシチュー まめとぎょうこのスープ じゃがいもとトマトのカレーに くだもの	○	たまご ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター あぶら 押し麦 はとむぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー さやいんげん ホールトマト みかん	
16 水	★世界の給食(シンガポール)★ ハイナンチキンライス やきビーフン わかめスープ くだもの	○	とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 ごま油 さとう すりゴマ ピーフン	ながねぎ きゅうり ミント チンゲンツァイ キャベツ にんじん たけのこ りんご	
17 木	ごはん コーンとたまごのちゅうかスープ とりにくだいずのちゅうかいため こんにやくにくみそに	○	たまご とりにく だいず うずらたまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 かたくりこ あぶら さとう こんにやく	クリームコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ たけのこ ピーマン さやいんげん	
18 金	キムチチャーハン はるさめスープ さつまいものスティックあげ くだもの	○	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 あぶら ごま はるさめ さつまいも	ながねぎ ピーマン にんじん キムチ キャベツ みかん	
21 月	てんどん(きす・いか) みそしる にらびたし	○	きす いか たまご とうふ もずく にぼし さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ あぶら さとう	かんびょう ながねぎ はくさい こまつな なら にんじん	
22 火	ほうとううどん ししゃものカリカリやき ゆずだいこん ゴマだれもち	○	ぶたにく あぶらあげ ししゃも とうふ ぎゅうにゅう	うどん さとう しらたまこ すりゴマ かたくりこ	かぼちゃ だいこん にんじん しめじ だいこん葉 ゆず(果汁)	
24 木	タンドリーチキンのカレーライス ポイルやさい セルフケーキ(カスタードクリーム・いちご)	○	とりにく ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく ドレッシング こむぎこ さとう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな ホールコーン いちご	

今月の平均(中学年) エネルギー652cal タンパク質27g 脂質21.7g

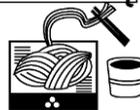
都合により献立を変更することもあります。

**かむことによる**

頭の働きをよくする  
食べ過ぎをふせく  
消化を助ける  
だ液が歯や口の中をそうじ



### 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。