



# 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 たい ふ はい 配膳台・布きん・白衣

平成27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)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 火	わかめごはん まめトシる てんぷら(いか) おかかびたし くだもの		わかめ ぶたにく だいず とうふ さばぶし いか たまご ハム けずりぶし	しちぶ米 こめつぶむぎ さいとも こんにやく サラダゆ こむぎこ せんとう(洗糖) ごま	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし くだもの	毎日食べたい「まごは(わ)やさしい」が使われているメニューです。
2 水	こくとうパン ABCスープ さつまいもやきコロッケ コーンときゃべつのはためもの	○	ぶたにくとりがら とりにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	こくとうパン 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 こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース にんじん 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、腸の運動を活性化してくれます。
3 木	しじゅうし わかめスープ さけのみそやき もやしのカレーおんやさい	○	ぶたにくこぶ あぶらあげ わかめ とりにくとりがら さけ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ でんぶん せんとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	しじゅうしは、沖縄県の郷土料理で「しじゅうし」は肉、「じゅうし」は炊き込みごはんを表します。
4 金	ゆりねごはん かんぴょうのみそしる のりあげくん ゆばいりおんやさい くだもの		こぶ もずく あぶらあげ さばぶし とりにく たまご スキムミルク のり ゆば	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ じゃがいも こんにやく パンこ せんとう	ゆりね かんぴょう にんじん こまつな ながねぎ れんこん キャベツ もやし ほうれんそう くだもの	かんぴょうは、1cmに切り、塩もみして軟らかくゆでてから、味噌汁に入れます。
7 月	ながさきちゃんぽん あつあげとだいこんのそぼろに アップルマフィン	○	いか ぶたにくとりがら なまあげ とりにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら せんとう でんぶん こむぎこ バター	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな にんにく ほししいたけ だいこん たまねぎ りんご りんごジュース	厚揚げは、豆腐を油で揚げて、中が豆腐の状態を保つように十分に揚げるので「生揚げ」とも呼ばれています。
8 火	さいともごはん いわりのみそしる メルルーサのおうごんやき はくさいとひきにくのいために	ヨー グル ト	こぶ あぶらあげ いわりの とりにく とうふ さばぶし メルルーサ たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ さいとも ごまあぶら せんとう でんぶん	キャベツ えのき こまつな ながねぎ はくさい たけのこ ピーマン チンゲンサイ	里芋のぬめりは、ガラクトサンやムチンという成分で、免疫力を高め、がんを防ぐ働きがあります。
9 水	しょくパン にんじんりんごジャム コンソメスープ ゆばいりグラタン あおだいずのおんサラダ	○	ベーコン とりがら ゆば とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ あおだいず けずりぶし	パン せんとう マカロニ サラダゆ バター こむぎこ パンこ	くだもの にんじん レモン キャベツ たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトジュース ピーマン チンゲンサイ ピーマン もやし	ジャムのりんごは、山形県高島町の金子さんが、大切に育てた低農薬栽培のりんごです。
10 木	チリライス さつまいものクリームに コーンのおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン なまクリーム ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ バター せんとう さつまいも サラダゆ	パセリ たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム トマトジュース コーン キャベツ れんこん こまつな	金時豆は粒の形もよく、食味も優れていることから、煮豆に適した豆ですが、洋風の煮込みにもよく使われます。
11 金	あぶらあげずし すましじる とりのみそふうみ うのはなひじき くだもの		こぶ あぶらあげ とうふ わかめ さばぶし とりにく おから ひじき	しちぶ米 せんとう ふ ごまあぶら こんにやく サラダゆ	にんじん ほししいたけ いんげん ながねぎ たけのこ くだもの	長野県飯山市立戸狩小との共通献立の日です。今回は境南小学校からの献立です。
14 月	スパゲティミートソース さんしょくに ベイクドチーズケーキ	○	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	スパゲティ サラダゆ せんとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん セロリ ホールトマト コーン	デザートメニューで人気の、ベイクドチーズケーキの登場です。
15 火	げんまいりごはん のっぺいじる れんこんハンバーグ じゃこのおんやさい くだもの		とりにく とうふ さばぶし ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう じゃこ	しちぶ米 げん米 さいとも こんにやく サラダゆ でんぶん パンこ せんとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	れんこんは、鉄分、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。
16 水	とうにゅうフレンチトースト コーンシチュー きりぼしのおんやさい	○	たまご とうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム	パン せんとう バター じゃがいも サラダゆ こむぎこ ごま ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きりぼしだいこん はくさい もやし こまつな	豆乳は、大豆を煮て出来た汁です。にがりを入れて、固めると豆腐になります。
17 木	ちゅうかおこわ ふゆやさいスープ ニギスのなんばんあげ ナムル	○	ぶたにく ベーコン とりがら にぎす わかめ ぎゅうにゅう	ていアミロース米 しちぶ米 サラダゆ ごまあぶら じゃがいも でんぶん せんとう ごま	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ ブロッコリー もやし キャベツ ピーマン チンゲンサイ	ニギスは小魚のひとつで、きすという魚に姿形が似ているところから、その名がついたそうです。
18 金	むらさきまいごはん けんちんじる いなりやき おんやさい くだもの		こぶ ぶたにく とうふ さばぶし あぶらあげ ひじき スキムミルク たまご かまぼこ	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 こんにやく ごまあぶら でんぶん サラダゆ せんとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	紫米は縄文時代から弥生時代の初めに中国から伝わった米です。長野県飯山市で育った、無農薬栽培の紫米を使用します。
21 月	きんぴらホットサンド もずくぞうすい さいとものごまみそに	○	あおのり ぶたにく もずく ほたて さばぶし ぎゅうにゅう	パン せんとう ごまあぶら マヨネーズ げん米 ごま さいとも こんにやく ねりごま	ごぼう にんじん もやし ながねぎ こまつな	里芋は、東南アジアが原産です。茎は「ずいき」といい、干したものをもどして料理します。
22 火	ほうとう あつあげどうふのにも おからいきなこち	○	ぶたにく あぶらあげ さばぶし なまあげ おから とうにゅう ぎゅうにゅう きなこ	なまうどん サラダゆ こんにやく せんとう でんぶん しらたまこ こむぎこ	かぼちゃ だいこん にんじん えのき こまつな ほししいたけ たけのこ ほうれんそう	今日は冬至です。山梨県の郷土料理、かぼちゃ入りほうとうです。
24 木	ふゆやさいたまねぎカレー ぶくじんづけのソテー コーンのおんサラダ	○	ぶたにくとりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター さいとも	たまねぎ にんじん セロリ れんこん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン チンゲンサイ	2学期最後の給食は、玉ねぎカレーに冬野菜を入れました。クラスで楽しい給食時間してください。

牛乳欄 → ○牛乳

**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々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だりできるのもいいですね。

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。

\* 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丁目の桜井敏史さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。  
今月の予定は…  
さつまい芋・にんじん・大根など…

### ★今月の平均栄養価(中学年)★

エネルギー 612kcal たんぱく質 23.8g 脂肪 20.4g

### ★今月の予定果物★

りんご・みかん など