



12月予定献立表



《今月のめあて》

食事のマナーを守りましょう。

平成27年度12月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			
				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	まるパン ミネストローネスープ マカロニグラタン やさいソテー	○	ベーコン とりにくおから ぎゅうにゅう 豆乳 生クリーム ピザチーズ いか	まるパンじゃが芋 あぶら ツイストマカロニ パター こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ ホールトマト トマトジュース コーン	<p>2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。</p> <p>★6年生 リクエストメニュー★ 卒業までに『もう一度 食べたい給食メニュー』 アンケートをとります。 人気の高いメニューが3 学期の献立に登場しま す。お楽しみに！</p> <p>★給食委員会 考案メニュー★ 給食時間に各クラスへ 出向いて食べ物や栄養 にかかわる話や歌を披露 している委員のメンバ ーが、考案した献立を取り 入れました。食べたいメ ニューだけでなく、バラ ンスのとれた食事になるよ う考えました。</p> <p>1日(火)・9日(水) 11日(金)・15日(火) 22日(火)・24日(木)</p> <p>16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。</p> <p>冬至 </p> <p>★22日は冬至★ 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。</p>
2	水	カラフルポークどん ポイルやさしい しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにくたまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ かたくり あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ ビーマン にんじん はくさい もやし こまつな だいこん りんご	
3	木	ごはん すましじる まめこつくね(みそまよ) だいこんソテー	○	わかめ こんぶ 鶏ひき肉 青だいず ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ マヨネーズ かたくりこ あぶら	はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン キャベツ だいこん	
4	金	きびごはん すましじる とりにくのカレーマヨネーズやき さといものそぼろに みかん	○	なまあげ わかめ こんぶ とりにく ぶたにく 厚けずり節 ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび マヨネーズ さといも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ みかん	
7	月	マーボー豆腐どん ナムル みかん	○	とうふ ぶたにく 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 ほししいたけ もやし いら だいこん みかん	
8	火	きびごはん ふりかけ みそしる さけのゆあんにやき ちくぜんに みかん	○	じゃこ かつおぶし なまあげ ゆずり節 こんぶ さけ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび さとう あぶら さといも	ビーマン たまねぎ こまつな ゆず にんじん たけのこ ぎょう れんこん だいこん みかん	
9	水	やきそば いかのおうごんやき ひじきに	○	ぶたにく いか たまご ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう	キャベツ ビーマン たまねぎ もやし にんじん こまつな	
10	木	むぎごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき おんやさい まめじゃこ	○	あぶらあげ ぶたにく だいず かえりにほし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら フレンチドレッシング かたくりこ 白いりごま	はくさい にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ ブロッコリー 白いりごま	
11	金	たきこみごはん みだくさんじる おからハンバーグ キャベツとコーンのソテー	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく おから ひじき ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	えのき ほんしめじ たけのこ にんじん だいこん ぎょう ながねぎ たまねぎ ホールトマト キャベツ コーン ほうれんそう	
14	月	ピピンパ スアンラアタン みかん	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら 白いりごま あぶら かたくりこ	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい いら みかん	
15	火	むぎごはん みだくさんじる ししゃもやき コーンのサラダじたて みかん	○	ぶたにく なまあげ ししゃも ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さつまいも ごまあぶら さとう	だいこん はくさい ながねぎ コーン ぎょう にんじん もやし こまつな みかん	
16	水	みそラーメン あつあげとうふのもの じゃがたこあげ	○	ぶたにく とりにく なまあげ たしろいんげんまめ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ あぶら	キャベツ もやし たけのこ いら にんじん コーン ながねぎ ほししいたけ たまねぎ いんげん コーン ねぎ	
17	木	チャーハン ちゅうかスープ あおだいずいろどりオイスターいため みかん	○	ぶたにく とうふ なまわかめ いか とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ながねぎ ビーマン たまねぎ はくさい たけのこ にんじん コーン みかん	
18	金	ゆかりごはん すましじる とんかつ ポイルやさしい	○	こんぶ わかめ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ こむぎこ ばんこ あぶら	ゆかり きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ もやし れんこん カラービーマン	
21	月	じゃこごはん けんちんじる さばのしおやき きんぴらに みかん	○	こんぶ じゃこ とりにく とうふ なまわかめ さば ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび さといも ごまあぶら あぶら さとう	だいこん にんじん ぎょう みかん	
22	火	カレーライス ポイルやさしい フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいず フローズンヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご ビーマン もやし キャベツ きゅうり	
24	木	ミルクねじりパン ポトフ とりにくのとまどにこみ ブロッコリーしおゆで かぼちゃプリン	○	とりにく ウィンナー 厚けずり節 こんぶ ぎゅうにゅう たまご	ミルクねじりパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ホールトマト トマトジュース マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ セロリ かぼちゃ	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

今月の平均栄養価

エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.2 g

献立は都合により変更される事もあります。