



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

## しょくじのマナーをまもろう！

平成28年度12月

給食回数 15 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)		
			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 木	げんまいいりごまごはん みかん はくさいのみそ汁 ジャンボしゅうまい あおなとえのきのいためもの	○	あぶらあげ えび ぶたひき にく ベーコン ぎゅうにゅう	七分つき米 玄米 ごま しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら	はくさいにんじん たらまねぎ ほししいたけ こまつな えのき たけのこ みかん
2 金	みなみうおぬまごはん こうやどうふのみそしる ぎせいでうふ いりどり みかん	ヨー グル ト	とりひきにく とうふ スキムミルク たまご とりこまにく こうやどうふ ヨーグルト	白米 さとう さといも こんにやく サラダあぶら	たまねぎにんじん ごぼう れんこん さやいんげん はくさい ながねぎ こまつな みかん
5 月	ごはん とうふとわかめスープ ひとくちカツ ボイルキャベツ ブロッコリーソテー かき	○	わかめ とうふ やきぶた ぶたひれにく たまご ぎゅうにゅう	七分つき米 ごま ちゅうりきこ パンこ サラダあぶら バター	ながねぎにんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン かき
6 火	きびごはん かぶのみそしる さけゆずみそやき にびたし きりぼしとひじきのそぼろいために	ヨー グル ト	あぶらあげ さけ ひじき だいたず ぶたひきにく かつおぶし ヨーグルト	七分つき米 もちきび こんにやく さとう すりゴマ サラダあぶら	かぶ ゆず ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ もやし
7 水	はくさいとあぶらあげのうどん こうやどうふのそぼろに パンブキンケーキ	○	あぶらあげ とりこまにく こうやどうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぶん はくりきこ バター	はくさいながねぎにんじん さやいんげん かぼちゃ
8 木	てづくりおかずパン(ブロッコリー・ハム) コーンシチュー みかん ボイルやさい ちゅうかドレスィング	○	たまご ポークハム とりこまにく ぎゅうにゅう わかめ	きょうりきこ さとう じゃがいも サラダあぶら マヨネーズ バター なまクリームこんにやく ドレスィング	ブロッコリー たまねぎ にんじん クリームコーン セロリ みかん マッシュルーム もやし こまつな
9 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 チンゲンさいのりあえ ぶたにくとれんこんのいためもの	ヨー グル ト	とうふ きざみのり ぶたこまにく ヨーグルト	七分つき米 黒米 ごま さとう ごまあぶら しらたき さつまいも	ほうれんそう かんぴょう ながねぎ チンゲンツァイ えのきたけ れんこん いんげん
12 月	きんぴらごはん つみれじる カレーにくじゃが にびたし	○	すりみ たまご ぶたかたロース かつおぶし ぎゅうにゅう	七分つき米 ごまあぶら さとう こむぎこ じゃがいもこんにやく サラダあぶら でんぶん ゴマ	ごぼうにんじん さやいんげん ながねぎ ゆず だいこん はくさい ゆず たまねぎ セロリ もやし ほうれんそう
13 火	スパゲティミートソース おんやさい だいがくいも りんご	○	ぶたひきにく だいたず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ サラダあぶら さとう さつまいも くろごま	たまねぎ マッシュルームにんじん セロリ トマトジュース こまつな ホールトマト キャベツ もやし れんこん りんご
14 水	じゃこチャーハン わかめスープ はるまき やさいソテー みかん	○	ちりめんじゃこ ベーコン ぶたひきにく わかめ ひじき とうふ ぎゅうにゅう	七分つき米 おしむぎ さとう サラダあぶら はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら でんぶん	ホールコーン ながねぎピーマン にんじん たけのこ もやし みかん こまつな ほししいたけ キャベツ
15 木	ごはん ハンバーグわふうきのソース じゃがいものきんぴら みそしる	ヨー グル ト	ぶたひきにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン あぶらあげ わかめ	七分つき米 パンこ バター でんぶん じゃがいもこんにやく サラダあぶら さとう	たまねぎにんじん ほんしめじ マッシュルーム えのきたけ さやいんげん だいこん
16 金	カレーピラフ だいこんのスープ チキンのにんにくパンこやき ボイルやさい オニオンドレスィング	○	ボンレスハム だいたず とりこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	七分つき米 バターこんにやく こむぎこ パンこ オリーブゆ サラダあぶら さとう	たまねぎにんじん いんげん パセリ キャベツ こまつな もやし ホールコーン だいこん たら
19 月	うめとごまのごはん さつまじる いかあまからやき たらびたし	○	ぶたこまにく いかかのこ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分つき米 ごま さつまいも こんにやく サラダあぶら さとう	うめほし ごぼうにんじん たら ながねぎ はくさい こまつな
20 火	ぜんりゅうこいりパン マッシュポテト サーモンクリームスープ 肉ポールトマトソースかけ みかん	○	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう さけ	きょうりきこ さとう こむぎこ パンこ サラダあぶら バター じゃがいも なまクリーム	たまねぎ トマトジュース ホールトマトにんじん ピーマン みかん
21 水	タンドリーチキンのカレーライス ボイルやさい わふうドレスィング カップケーキ カスタードクリーム いちご	○	とりこ プレーンヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	七分つき米 米粒麦 こむぎこ サラダあぶら さとう バター こんにやく 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 もやし いちご

**和食器給食**  
和食器の基本は一汁二～三菜です。安土桃山時代から伝わってきた食文化です。この形は食事がしやすいだけでなく、栄養学的にも理にかなっています。この食器を使って給食を和室の部屋でいただきます。  
2日 5年1組  
6日 5年2組  
9日 6年2組

**第11回世界の給食  
フィンランド料理  
【20日(火)】**  
フィンランド料理は、スウェーデンやドイツ・ロシアの影響をうけ、全粒穀物やサーモン・ニンジン・マスなどを使った料理やベリー・ハーブを使った料理などがあります。サーモンスープはよく食べているそうです。



月平均栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 27.7g 脂質 22.0g

**ノロウイルスに注意!!** 感染を防ぐには: ①手洗いの徹底 ②食品の加熱 ③塩素消毒(家庭用塩素系漂白剤で代用)