



12月予定献立表



《今月のめあて》
時間を守って食べよう!

平成28年度

給食回数 15 回

武蔵野市立本宿小学校

| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳 | つかうもの(材料) | | | コメント | ランチルーム |
|----|---|--|----|--|--|---|---|------------|
| | | | | 体をつくる(あか) | 力や熱となる(き) | 体の調子をとどのえる(みどり) | | |
| 1 | 木 | ごはん みそしる てっかみそ かまごだいこんのあつやきたまご もやしのいためもの | ○ | けずりぶししいりだいず たまごとりにくぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら さとも さとう ごま ごまあぶら | だいこん ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし はくさい こまつな | 1日(木) かまご大根の 厚焼きたまご | 1-1 3-2 |
| 2 | 金 | たこめし かきたまじる めかじきのゆずふうみやき おんやさいヨーグルト | ○ | たこ たまご とうふ けずりぶし かじき やきぶた ヨーグルト | しちぶまい あぶら でんぶ さとう ごまあぶら | ほしいたけ たけのこながねぎ こまつな にんじん ゆずかじゅう はくさい もやし | 北九州の方言で、 切干大根のことを かまご大根とい います。軟らかく煮 た切干大根が入っ た卵焼きです。 | 1-2 3-1 |
| 5 | 月 | こくとうパン ミネストローネスープ ゆばいりグラタン やさいいため | ○ | ぶたにくとりがら ゆば とりにくぎゅうにゅう スキムミルク チーズ | パン 玄米 じゃがいも あぶら マカロニ バター こむぎこ ごまあぶら | たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにくもやし ホールトマト マジューズ マッシュルーム パセリ ブロッコリー コーン | | |
| 6 | 火 | なめし おでん ごぼうのカリバリ あぶらあげとやさいのいためもの | ○ | こんぶ あげボール かまぼこ けずりぶし にぼし あぶらあげ ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら さとう さとも こんにやく ちくわぶ でんぶ ごま ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ | | 4-2 6-2 |
| 7 | 水 | やきそばごもくあんかけ チーズポテト だいこんとちくわのいために | ○ | ぶたにくとりがら チーズ ちくわ ぎゅうにゅう | ちゅうかめん ごまあぶら でんぶ じゃがいも あぶら さとう | にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのここまつな にんにくしょうが パセリ だいこん | | 4-1 6-1 |
| 8 | 木 | ごはん あんだんすー すましじる きすののりそべあげ もやしのちゅうかいため | ○ | けずりぶし きす あおのり たまご ぶたにくだいず きなこ さつまあげ | しちぶまい あぶら おふ こむぎ さとう ごま ごまあぶら | はくさい ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく | 8日(木) あんだんすー あんだんすーは、 沖縄の料理です。 色々な具材を甘め のみそと混ぜ合わ せて作ります。 あんだは「油」を、 すーは「みそ」を 表す沖縄の言葉で す。 | 2-1 5-1 |
| 9 | 金 | キムチチャーハン ワンタンスープ さきみのごまやき じゃがいもとこんにやくのいためもの | ○ | ぶたにくとりがら とりにく ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ ごま じゃがいも こんにやく さとう でんぶ | はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ はくさい もやし こまつな しょうが | | 5-2 2-2 |
| 12 | 月 | スイートポテトサンド ホワイトシチュー やさいのピリカラいため | ○ | スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにくとりがら さつまあげ なまクリーム | パン さつまいも バター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら | コーン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ | | |
| 13 | 火 | ゆりねごはん なまあげのみそしる れんこんのりあげ やさいいため みかん | ○ | こんぶ なまわかめ なまあげ けずりぶし とりにくぶたにく スキムミルク たまごのり | しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも なまパン さとう ごまあぶら | ゆりね キャベツ ながねぎ こまつな れんこん しょうが もやし にんじん みかん | | |
| 14 | 水 | スパゲッティーポークビーンズ おんサラダ さんしょくに | ○ | だいず ぶたにくぎゅうにゅう | スパゲッティー あぶら さとう バター こむぎこ こんにやく ごまあぶら ごま じゃがいも | たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト キャベツ れんこん チンゲンサイ コーン |  | |
| 15 | 木 | ごはん さつまじる さばのてりやき うのはなひじき ヨーグルト | ○ | ぶたにくけずりぶし さば おから ひじき とりにく ヨーグルト | しちぶまい あぶら さつまいも こんにやく さとう でんぶ むかごこんにやく | ごぼう にんじん ながねぎ こまつな たけのこ | | |
| 16 | 金 | たまねぎカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング りんご | ○ | ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター | たまねぎ にんじん セロリ にんにくしょうが もやし りんご ブロッコリー キャベツ こまつな | 21日(水) クリスマス献立 21日は、2学期最 後の給食です。 チキンライスや自 分で作るセルフ ケーキなどのクリ スマス献立です♪ | |
| 19 | 月 | ホイコーローどん ビーフンスープ こんにやくおかか炒め ホットミルク | ○ | ぶたにくベーコン とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ビーフン こんにやく | キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ こまつな | | |
| 20 | 火 | ほうとう やさいのそぼろに まっちゃしらたまあずき | ○ | ぶたにく あぶらあげ けずりぶし とりにくとうふ あずき ぎゅうにゅう | なまうどん さとも こんにやく さとう ごまあぶら でんぶ しらたまご | かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ こまつな たけのこ ごぼう れんこん しょうが | | |
| 21 | 水 | チキンライス ふゆやさいのポトフ セルフケーキ (マドレーヌ カスタードクリーム いちご) | ○ | とりにくぶたにくとりがら たまご ぎゅうにゅう なまクリーム | しちぶまい むぎ バター あぶら さとも こむぎこ さとう でんぶ | たまねぎ にんじん コーン はくさい だいこん ブロッコリー セロリ にんにく レモン いちご | | |


月平均栄養価 エネルギー624 kcal たんぱく質 25.8g 脂肪19.4g

献立は都合により変更される事もあります。

かぜにご用心

暖かい日が続いたかと思つて急に冷え込んだり…
気温の変化がはげしいと、風邪ひきさんが増えますね。

たんぱく質を!



ビタミンAとCを!



★ **たんぱく質** からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。

★ **ビタミンA** 皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

★ **ビタミンC** 血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。