



12月予定献立表

平成28年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう



給食回数 15 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

| 日 | 曜 | こんだて名 | 牛乳 | つかうもの(材料) | | | 作り方・その他 |
|----|---|---|----|--|---|---|---|
| | | | | 血や肉になる(あか) | 力や熱になる(き) | からだの調子を整える(みどり) | |
| 1 | 木 | ちやめし だまこもちいりじる ぶりのさいきょうやき おひたし | ○ | こんぶ ぶたにく ぶり みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう | 七分米 もちきび だまこもち ごまあぶら さとう あぶら | にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう | 師走(しわす) 今年も残すところ 一ヶ月になりました。 何かと忙しい時期で ですので、生活のリズ ムと食事バランスに 気をくばり、風邪をひ かないようにしましょ う。  |
| 2 | 金 | カレーそばろどん すまじる はくさいとりにくのいために くだもの | ○ | とうふ ぶたにく こんぶ もずく とりにく ぎゅうにゅう | 七分米 おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ほうれんそう はくさい にら みかん | |
| 5 | 月 | あわごはん みそしる さばのしおやき いりどり | ○ | みそ こんぶ さば とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう | 七分米 もちあわ じゃがいも あぶら さとう | えのきたけ ながねぎ はくさい にんじん だいこん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ | |
| 6 | 火 | ほうれんそうと さけのクリームスパゲティ じゃがいもソテー くだもの | ○ | さけ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ | スパゲッティ あぶら こむぎこ パター じゃがいも | たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム ピーマン りんご | |
| 7 | 水 | かしわおりパン ふゆやさいのポトフ いかのフライ ピーンズグラッセ | ○ | ぶたにく とりがら いか きんときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう | パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう バター | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリー | |
| 8 | 木 | チキンライス キャベツとソーセージのスープ タンドリーフィッシュ ほうれんそうとコーンのソテー | ○ | とりにく レバーソーセージ とりがら メルルーサ ヨーグルト ぎゅうにゅう | 七分米 あぶら | たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン ほうれんそう もやし | |
| 9 | 金 | ハヤシライス ポイルやさい くだもの | ○ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | 七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな りんご | |
| 12 | 月 | ごはん みそしる ぶたすきに あおのりポテト | ヨ | あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ぶたにく とうふ あおのり ヨーグルト | 七分米 さとう あぶら じゃがいも | かぶ こまつな にんじん ながねぎ たけのこ はくさい | |
| 13 | 火 | やきそばマーボーあんかけ ごもくきんびら くだもの | ○ | とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん みかん | |
| 14 | 水 | くろパンねじり はくさいのミルクスープ とりのパーベキューソース やさいソテー | ○ | ベーコン ぎゅうにゅう とりがら とりにく ハム | パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | はくさい たまねぎ ほうれんそう りんご レモン キャベツ にんじん | |
| 15 | 木 | わかめごはん けんちん汁 ししゃものいそべあげ はるさめソテー | ○ | わかめ とりにく とうふ こんぶ ししゃも あおのり たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | 七分米 さとも ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ | にんじん ながねぎ にら もやし たけのこ | |
| 16 | 金 | ホイコーローどん ちゅうかスープ きりぼしだいこんのナムル くだもの | ○ | ぶたにく みそ とうふ とりがら ハム ぎゅうにゅう | 七分米 おしむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま しろすりごま | キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン にんじん はくさい もやし きりぼしだいこん こまつな ホールコーン りんご | |
| 19 | 月 | ごはん ふりかけ みだくさんじる あつやきたまご やさいとツナのソテー | ヨ | ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ たまご とりにく ツナ ヨーグルト | 七分米 さとう ごま ごまあぶら | にんじん ながねぎ えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ こまつな キャベツ | |
| 20 | 火 | ながさきにこみチャンポン たまごにやくだのみそに セルフケーキ(ムーちゃんケーキ・ カスタードクリーム・いちご) | ○ | ぶたにく かまぼこ とりがら みそ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム | うどん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ パター でんぷん | もやし キャベツ ながねぎ にんじん いちご | |
| 21 | 水 | とうじカレーライス さきみフライ ポイルやさい くだもの | 麦 | ぶたにく とりにく | 七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう パンこ ドレッシング | かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな ホールコーン みかん | |

1日(木)
だまこもちりり汁
だまこもちとは、も
ち米をつぶして丸め
たものです。根菜汁
の中に入れてました。

15日(木)
ししゃもの磯辺揚げ
ししゃもは、骨まで
丸ごと食べるのでカ
ルシウムを多く摂る
ことができます!

20日(火)
ムーちゃんケーキ
市内産のにんじん
をすりおろして使っ
ているので「ムーちゃん
ケーキ」といいます☆
自分でケーキにカス
タードクリームと苺を
のせてケーキを作り
ます。

21日(水)
**冬至カレーライス(南
瓜入り)**
冬至とは一年で一
番昼が短い日です。
冬至に南瓜を食べる
と風邪予防になると
いわれています。

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー 662.7kca たんぱく質 27.3g 脂質 21.8