



# 12月予定献立表

《今月のめあて》

## あとかたづけをきちんとしよう



平成28年度12月

給食回数 15 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	木	のざわなごはん すいとんじる とりにくのアップルソース ポパイおんサラダ くだもの		あぶらあげ ぶたにく さばふし とりにく のり	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ ごま こむぎこ せんとう(洗糖) マヨネーズ	のざわなづけ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん はくさいにら 生姜 えのき くだもの レモン ほうれんそう りんご もやし	長野県飯山市の戸狩小学校 との共通献立の日です。山 形県の金子さんのりんごを 使ってアップルソースを作り ます。
2	金	むらさきまいごはん とんじる いなりやき カラフルおんサラダ くだもの		こぶ ぶたにくとうふ さばふし あぶらあげ ひじき スキムミルク たまご ハム	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 さといも こんにやく サラダゆ でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ 生姜 コーン キャベツ くだもの	だんらん給食1-2
5	月	ごはん みそしる おからふりかけ さばのおろしソース れんこんいため くだもの		わかめ あぶらあげ さばふし おから じゃこ ひじき あおのり けずりふし さば ぶたにく	しちぶ米 ごま せんとう こむぎこ サラダゆ ごまあぶら こんにやく	たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ 生姜 たけのこ れんこん にんじん くだもの	だんらん給食けやき学級
6	火	ながさきちゃんぼん あつあげとだいこんのそぼろに スイートポテト	○	いか ぶたにくとりがら なまあげ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	なまうどん ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも パター	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな にんにく 生姜 ほししいたけ だいこん たまねぎ	スイートポテトに使うさつま いもは、関前の桜井さんが 育ててくれた市内産のものを 使用する予定です！
7	水	パン とうにゅうシチュー とりのおうごんやき じゃがいものカレーソテー	○	ぶたにく スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら とりにく たまご ハム	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 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。
8	木	ちゅうかおこわ ふゆやさいスープ こうやどうふいりすぶた くだもの	○	ぶたにく ベーコン とりがら こうやどうふ 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	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 生姜 ピーマン くだもの	だんらん給食1-3
9	金	とりにくのケバブどん わかめのスープ くだもの	○	とりにく ぶたにく わかめ とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ バター サラダゆ せんとう	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ くだもの	クミンの風味が効いた鶏肉 のトマト煮込みを、バターラ イスにせて食べます。
12	月	スパゲティナポリタン ごまおんやさい ペイグドチーズケーキ	○	ハム やきぶた 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 パター サラダゆ ごまあぶら ごま せんとう こむぎこ	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ キャベツ だいこん こまつな	子供たちに大人気のペイグド チーズケーキです。たつぷり のクリームチーズを使用し、 濃厚な味に仕上げます。
13	火	ゆりねごはん みそしる さけのフライうのはなひじき くだもの		こぶ ぶたにく さばふし さけ たまご おから ひじき とりにく	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ さといも ごまあぶら こむぎこ パンこ こんにやく せんとう	ゆりね だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ たけのこ くだもの	ゆりねは畑に植えるまでに3 年、畑に植えてから3年かか り、収穫までにたくさんの時 間がかかります。
14	水	パン にんじんりんごジャム ささみのスープ ゆばいりグラタン	○	とりにく たまご 煮干し ゆば ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パン せんとう でんぶん マカロニ サラダゆ パター こむぎこ パンこ	くだもの にんじん レモン たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ マッシュルーム	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。
15	木	しじゅうしいたわかめみそしる とうふのあつやきたまご もやしのいためもの ヨーグルト		ぶたにく こぶ あぶらあげ わかめ さばふし たまご とうふ ひじき とりにく ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	にんじん 生姜 キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやしにら	しじゅうしいたは、沖縄県の郷 土料理で「しじ」は肉、「じゅう し」は炊き込みごはんを表し ます。
16	金	むぎごはん みそしる のりあげくん やさしいたきあわせ	○	わかめ あぶらあげ さばふし とりにく スキムミルク のり ぶたにく こぶ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも パンこ せんとう サラダゆ こんにやく	はくさい たまねぎ れんこん 生姜 きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ	○今月の平均栄養価○ エネルギー 642kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.0g
19	月	ほうとう おからいりきなこもち たまごとぶたにくのいためもの	○	ぶたにく あぶらあげ さばふし おから とうにゅう ぎゅうにゅう きなこ たまご	なまうどん サラダゆ しらたまこ こむぎこ せんとう	かぼちゃ だいこん にんじん えのき こまつな キャベツ	
20	火	むぎごはん すましじる さかなのだいずのチリソース ひじきのいりに ヨーグルト		とりにく わかめ さばふし メルルーサ だいず ひじき さつまあげ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ さといも こむぎこ でんぶん サラダゆ せんとう ごまあぶら	たけのこ ながねぎ こまつな たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 ほししいたけ にんじん	まごわ(は)やさしいメニュー の日です。まめ・ごま・わか めなどの海藻・やさしい魚・し いたけなどのきのこ・いもを 使った献立です。
21	水	ふゆやさいたまねぎカレー ふくじんづけのソテー コーンとブロッコリーソテー くだもの	○	ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター さといも	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく れんこん だいこん ブロッコリー キャベツ もやし くだもの	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 にしてください。

牛乳欄 → ○牛乳

\* 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

今月の予定は…

さつま芋・にんじん・大根・白菜・きゃべつなど…市内産の野菜がたくさん届きます。



### ★今月の予定果物★

りんご・みかん など