



12月予定献立表



《今月のめあて》
ぎょうぎよく食べよう

平成28年度12月

給食回数 15 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)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	木	まるパントマトスープ マカロニグラタン やさしいソテー	○	ベーコンしろいんげんまめ とりにくぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ピザチーズ いか	まるパン じゃがいも あぶら ツイストマカロニ バター こむぎこ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ホールトマトジュース にんじん ホールコーン もやし いんげん ほんしめじ	師走(しわす) 今年も残すところ1か月になりました。何かと忙しい時期ですので、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	カラフルポークどん ワンタンスープ いちご	○	たまご ぶたにく こうやどうふ とりにくぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	たまねぎ ピーマン にんじん ながねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんにくしょうが いちご	
5	月	マーボーどうふどん ナムル かんきつるい	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにくしょうが だいずもやし にら だいこん みかん	
6	火	チャーハン ちゅうかコンスープ あおだいずいろどりオイスターいため	○	ハム たまご とりにく いか あおだいず ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ながねぎ ピーマン たまねぎ クリームコーン にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく	☆2日カラフルポーク丼 ごはんに、炒り卵と豚肉・野菜を甘辛く炒めた具をのせて食べます。
7	水	ごはん みそしる さばのたつたあげ すきこぶに	○	さば すきこぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さつまいも かたくりこ あぶら さとう	かんぴょう ながねぎ しょうが にんじん いんげん	
8	木	フレンチトースト ポークビーンズ コーンソテー いちご	○	たまご ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく	しよくパン さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト コーン ほうれんそう いちご	6年生 リクエストメニュー 1日「マカロニグラタン」 9日「みかんジュース」 21日「フローズンヨーグルト」
9	金	さけのクリームスパゲッティー ポテといんげんソテー	≡	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら オリーブオイル こむぎこ かたくりこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう パセリ いんげん みかんジュース	
12	月	むぎごはん とんじる ししゃもやき なまあげとだいこんのそぼろに かんきつるい	○	ぶたにく ししゃも なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こんにやく あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ こまつな みかん	☆9日OP・PPメニュー 「ニュージージーランド」編 じゃがいもやサーモンを使っ たメニューです。 OP:オリンピック PP:パラリンピック
13	火	たきこみごはん ふとはくさいのすましじる おからつくねやきにびたし	○	あぶらあげ こんぶ とりにく おから たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう おふ かたくりこ	えのき ほんしめじ にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	
14	水	ミルクねじりパン ポトフ とりにくのトマトにこみ カスタードプリン	○	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクねじりパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ホールトマトジュース マッシュルーム フロコリー にんじん キャベツ セロリ にんにく	
15	木	ごはん みそしる さけフライ ぶたにくとキャベツのいためもの かんきつるい	○	あぶらあげ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい こまつな ながねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン にら みかん	
16	金	じゃこごはん すましじる あつやきたまご きんぴらに	○	じゃこ わかめ たまご とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら いたこんにやく ごまあぶら しろいりごま	しょうが きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう	☆21日冬至カレーライス 南瓜の入ったカレーライスで す。冬至は一年で一番昼が短 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 も良いと言われています。来 年も元気にすごせますように。
19	月	ほうとうどん がんとやさいのにも サーターアンダギー	○	ぶたにく あぶらあげ がんもどき こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう	うどん こんにやく さとう こむぎこ バター あぶら	かぼちゃ にんじん こまつな だいこん いんげん	
20	火	むぎごはん ちゅうかスープ とりのからあげチリソースかけ はるさめソテー かんきつるい	○	とうふ なまわかめ とりにく ハム ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	たけのこ ながねぎ たまねぎ にんにくしょうが キャベツ にんじん ピーマン みかん	
21	水	カレーライス ポイルやさい フローズンヨーグルト	○	ぶたにく だいず フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにくしょうが りんご ピーマン もやし キャベツ	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト ミ・・・みかんジュース

献立(食材)は都合により変更される事もあります。

☆今月の平均栄養価 エネルギー 638 kcal たんぱく質28.0g 脂質22.5g

年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。