



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

食事のマナーをまもろう！

平成29年度12月

給食回数 16回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	体をつくる(あか)			体の調子をととのえる(みどり)	コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	力や熱となる(き)		
1	金	スパゲティナポリタン ポイルやさいわふろドレッシング やきニョッキ かきたまじる	○	ウインナー ベーコン たまご とうふ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも ちゅうりきこ こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ えのきだけ ビーマン こんにやく トマト キャベツ こまつな にんじん ホールコーン ほうれんそう	1日 焼きニョッキ じゃが芋は蒸してつぶしバター・塩・こしょうを合わせ小麦粉・卵を加え3cmぐらいの棒状にのばし、1cmに切りオープンで焼く。焼かずに熱湯でゆでると、ニョッキになります。	
4	月	ごはん みそしる なまあげとやさいのみそいため ツナとポテのオムレツ	○	なまあげ ふたにく みそ たまご ツナかん なまわかめ だしコブ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター	たけのこ ほししいたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな		
5	火	ジャージャーめん ごもくまめ たまごとみずくのスープ	○	ぶたひきにく みそ だいたい きりコブ たまご かつおぶし もずく だしコブ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん こんにやく	もやし ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ ごぼう れんこん		
6	水	ほうれん草とツナパン カレーシチュー ポイルやさいイタリアンドレッシング	○	たまご ツナかん ぎゅうにゅう ピザチーズ ふたにく だしコブ だいたい	きょうりきこ さとう バター あぶら ちゅうりきこ じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ セロリー フロccoli ホールコーン レモン パセリ		
7	木	みなみうおめまごはん すましじる ポテトコロッケ ポイルキャベツ あおなとコーンのソテー	○	ぶたひきにく たまご かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) じゃがいも あぶら ちゅうりきこ ばんこ バター ふ	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ホールコーン こまつな もやし はくさい えのきだけ		
8	金	ごはん やきさけ さつまじる だいこんとあぶらあげのもの ほうれんそうのりあえ	○	さけ あぶらあげ かつおぶし のり ぶたにく みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう さつまいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ほうれんそう もやし ごぼう ながねぎ		
11	月	ちゅうがおこわ とりのからあげ ナムル コーンとたまごのちゅうかスープ	○	ぶたにく かまぼこ とり たまご だしコブ ぎゅうにゅう	もち米 ごまあぶら でんぶん はくりきこ あぶら すりごま さとう	ほししいたけ たけのこ にんじん こんにやく キャベツ こまつな もやし クリームコーン たまねぎ		
12	火	ほうとう こうやどうふのたまごとじ やきりんご	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ たまご こうやどうふ ぎゅうにゅう	ほうとうひらうどん さとう バター	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ キャベツ ほししいたけ りんご しめじ		
13	水	カレーピラフ えのきのスープ ほうれんそうとうふの ミートソースグラタン	○	ハム だいたい とうふ だしコブ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ピザチーズ なまわかめ	七分米 バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく ほうれんそう もやし えのきだけ		
14	木	かやくごはん しゃものごまあげ あおなとこうやどうふのにびたし みそしる	麦茶	あぶらあげ とりにく しゃも たまご こうやどうふ みそ にびたし	七分米 さとう ちゅうりきこ ごま あぶら じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし		
15	金	フロccoliとハムパン コーンシチュー おんやさい	○	たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう バター マヨネーズ じゃがいも あぶら なまクリーム ごまあぶら	フロccoli たまねぎ にんじん セロリー エリンギ はくさい ほうれんそう クリームコーン		
18	月	ごはん さばのカレーふうみあげ いためなます みそしる ほうれんそうにびたし	○	さば かつおぶし なまわかめ あぶらあげ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 はくりきこ あぶら しらたき さとう ごま	にんにく れんこん にんじん ほうれんそう しゆんぎく もやし きりほしだいこん		
19	火	ごはん はくさいのみそしる とうふのねぎみそチーズやき きりほしだいこんに	○	とうふ みそ ピザチーズ あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 はくりきこ あぶら さとう さいとも	ながねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん はくさい にら		
20	水	ロールパン レシュティ ポークハムチーズのカツレツ ポイルやさいフレンチドレッシング ポテトとコーンのポターージュ	世界の給食	たまご ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター ちゅうりきこ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく なまクリーム	キャベツ こまつな にんじん ホールコーン レモン たまねぎ クリームコーン セロリー		
21	木	ごはん ジャンボしゅうまい はるさめソテー けんちんじる	○	ぶたひきにく とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら はるさめ さいとも こんにやく	ホールコーン たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが こまつな ごぼう はくさい しめじ だいこん にんじん		
22	金	バターライス タンドリーチキン ポイルやさいオニオンドレッシング イタリアンスープ カップケーキ カスタードクリーム いちご	○	とりにく ヨーグルト しろいんげんまめ ベーコン だしコブ たまご ぎゅうにゅう	七分米 バター マヨネーズ こんにやく さとう あぶら パスタ はくりきこ なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな もやし しょうが ホールコーン セロリー いちご		

### 和食器給食

8日 6年1組  
14日 6年2組  
「和室」で食事をします。

### 20日 世界の給食 スイス料理



スイスの伝統的な料理は素朴です。有名な料理はフォンデュ。他にもタルトやキッシュやじゃが芋の料理があります。ディナーではパン(いろいろなロールパン)とチーズが一般的。今回はロールパンとじゃが芋のレシュティ、カツレツにしました。レシュティはじゃが芋の千切りに塩・こしょうしてオープンで焼いたものです。メイン料理の付け合わせによく出てきます。ロールパンはZopfという三つ編みにしたパンです。

月平均栄養価 エネルギー 682kcal たんぱく質 27.8g

献立は都合により変更される事もあります。

### 寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さが身に染みる季節です。カゼやインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな身体をつくりましょう。

#### カゼ・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがいを！
- ②1日3食バランスよい食事！
- ③十分な睡眠！

- ④適度な運動
- ⑤適度な保温と保湿



### カゼ予防に役立つ栄養素

たんぱく質... 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。

ビタミンA ... のどや鼻などの粘膜を保護します。

ビタミンC ... 免疫力を高めます。

