



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 ポイルやさいわふうドレッシング 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 にんにく 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>20日 世界の給食 スイス料理</p> <p>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。</p>	
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 ぶたにく 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 だいち 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 ぶたにく だしコブ だいち	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 にんにく 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 だいち 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 にんにく ほうれんそう もやし えのきだけ		
14	木	かやくごはん ししゃものごまあげ あおなとこうやどうふのびたし みそしる	麦茶	あぶらあげ とりにく ししゃも たまご こうやどうふ みそ にぼし	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 ポテとコーンのポタージュ	○	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		

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。

