



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29年度12月

給食回数 16 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 金	きりぼしのキムチいためどんぶり みそしる がんものにも	○	ぶたにく とりにく みそ さばぶし がんもどき ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう(洗糖) ごまあぶら でんぶん こんにやく	きりぼしだいこん キムチ いら にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ 生姜 はくさい だいこん こまつな	切干大根は、豚肉やキムチ、しめじやたけのこなど、たくさん具材と一緒に煮るので、うま味がたっぷり染み込みます。
4 月	ごはん みそしる いなりやき さつま芋もとぶたにくのピリからきんぴら くだもの		とりにく みそ さばぶし あぶらあげ ぶたにく ひじき スキムミルク たまご	しちぶ米 さといも ごまあぶら でんぶん さつま芋 サラダゆ せんとう	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ 生姜 にら ピーマン くだもの	だんらん給食けやき学級
5 火	しじゅうし イナムドウト わふうあつやきたまご カラフルおんサラダ ヨーグルト		ぶたにく こぶ あぶらあげ かまぼこ なまあげ みそ さばぶし たまご とりにく ハム ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ こんにやく さといも せんとう ごまあぶら	にんじん 生姜 キャベツ たけのこ こまつな ほしいたけ ごぼう れんこん コーン	しじゅうしは、沖縄県の郷土料理で「しじ」は肉、「じゅうし」は焼き込みごはんを表します。
6 水	ポテトミートホットサンド ふゆやさいカレーシチュー やさしいソテー	○	ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも サラダゆ さといも こむぎこ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ しめじ セロリ 生姜 にんにく キャベツ チンゲンサイ レモン	かぶや里芋など、根菜類をたっぷり使ったシチューは、体を温めてくれます。
7 木	むらさきまいおこわ みそしる さかなとだいずのチリソース ちゅうかおんサラダ くだもの		ぶたにく あぶらあげ みそ さばぶし メルルーサ だいず ひじき	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ごま サラダゆ こむぎこ でんぶん せんとう ごまあぶら こんにやく	ごぼう はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 コーン キャベツ もやし にんじん くだもの	だんらん給食1-1
8 金	きのこごはん はなふぶきスープ のりあげくん おんやさい くだもの		とりにく あぶらあげ たまご とうふ とりがら のり かまぼこ	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう でんぶん じゃがいも パンこ ごま	にんじん しめじ えのき キャベツ たまねぎ こまつな れんこん 生姜 もやし くだもの	だんらん給食1-3
11 月	にこみうどん あつあげとだいこんのそぼろに アップルマフィン	○	ぶたにく みそ とりがら なまあげ とりにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん こむぎこ パター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ いら にんにく 生姜 ほしいたけ だいこん たまねぎ こまつな りんご	○今月の平均栄養価○ エネルギー 645kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.4g
12 火	げんまいいりごはん みそしる まぐろアンドまぐろもどき うのはなひじき くだもの		わかめ あぶらあげ みそ さばぶし こうやどうふ めかじき おから ひじき とりにく	しちぶ米 げん米 でんぶん サラダゆ せんとう こんにやく	たまねぎ こまつな いんげん 生姜 たけのこ にんじん ながねぎ くだもの	
13 水	パン とうにゅうシチュー とりのパーベキューソースかけ キャベツソテー	○	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	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 プロッコリー にんにく ピーマン パセリ キャベツ	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。
14 木	やさいたつぷりマーボーどうふどん だいこんのきんぴら だいずのちゅうかふうソテー	○	とうふ ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん いら ほしいたけ もやし にんにく 生姜 だいこん こまつな たまねぎ いんげん	地場産の大根がたくさんとれる時期です。給食では、ごはん・煮物・ソテー・汁物など、色々な料理に使われます。
15 金	ごはん すましじる さけのうめこさん いもとりのみそにく くだもの		とりにく わかめ とうふ さばぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ みそ	しちぶ米 サラダゆ マヨネーズ せんとう じゃがいも でんぶん ごま	ほしいたけ はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム うめ パセリ こまつな 生姜 くだもの	長野県飯山市の戸狩小学校との共通献立の日です。今回は「まごわやさしい」を意識した境南小学校の人気メニューです。
18 月	スパゲティナポリタン ごまおんやさい ペイクドチーズケーキ	○	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 せんとう ごま こむぎこ	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ もやし こまつな	子供たちに大人気のペイクドチーズケーキです。たっぷりのクリームチーズを使用し、濃厚な味に仕上げます。
19 火	ゆりねごはん みそしる ししゃものいそべあげ あつさりにしめ くだもの		こぶ わかめ みそ さばぶし ししゃも あおのり たまご とりにく こうやどうふ	しちぶ米 こめつむぎ サラダゆ こむぎこ さといも こんにやく	ゆりね キャベツ だいこん ながねぎ にんじん ごぼう いんげん 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時間がかかります。
20 水	パン てづくりりんごジャム ささみのスープ ゆばいりグラタン ほうれんそうのソテー	○	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 パター でんぶん マカロニ サラダゆ こむぎこ パンこ こんにやく ごまあぶら ごま	りんご レモン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ しめじ	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。
21 木	ひなずし とんじる さつま芋もとだいずのかりんとうあげ ヨーグルト		とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ さばぶし だいず ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ さといも こんにやく さつま芋 でんぶん くらざとう	生姜 ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	黒砂糖で作った蜜をからめた大豆は、豆が苦手な子も食べやすいメニューです。
22 金	ふゆやさいたまねぎカレー ふくじんづけのソテー ポリポリきんぴら くだもの	○	ぶたにく とりがら ちくわ 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 こんにやく ごまあぶら せんとう ごま	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 プロッコリー キャベツ ごぼう こまつな 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

