



# 12月予定献立表



《今月のめあて》  
じかんをまもってたべよう！

平成29年度

給食回数 16 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	チリライス さつまいもとりごのクリームに あっさりやさしい	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ パター あぶら さとう さつまいも なまクリーム ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース りんご もやし キャベツ チンゲンサイ	★お楽しみ給食★ 献立には載っていませんが、11月から12月にかけて、デザートプラスで1品出す予定です。いつ、どんなデザートが出るかお楽しみですよ！  6日(水) 紫芋のドーナツ 新メニュー！！ 市内関前四丁目の桜井さんが育てた紫芋を使ったドーナツです。  ★お知らせ★ 本宿小学校ホームページに毎日の給食の写りが掲載されています。子どもたちの会話を広げるきっかけになればと思います。どうぞ、ご覧ください。  21日(木) ほうとう 山梨県の郷土料理です。かぼちゃが入っているので、冬至(22日)に合わせていれました。 22日(金) 楽しい給食時間になるようなメニューにしました。	4-1 6-1
4 月	ことうパン にくボールスープ ふゆやさしいグラタン ミルクコーヒー		ぶたにく とりにく ひじき スキムミルク たまご チーズ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとも パター こむぎこ なまクリーム さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン セロリ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム		4-2 6-2
5 火	ごはん てっかみそ みたくさんじる きりぼしだいこんのたまごやき もやしのいためもの	○	いりだいず みそ ぶたにく けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら さとう ごま さとも こんにやく でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん しょうが こねぎ もやし はくさい		
6 水	わふうスパゲティ なかよしだいずサラダ むらさきいもドーナツ	○	ぶたにく ベーコン だいず ハム ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら パター マヨネーズ さつまいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく れんこん こまつな レモン		
7 木	ごもくごはん すましじる いかのしちみやき ふるふきだいこん ヨーグルト		こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ はんぺん けずりぶし いか ぶたにく みそ ヨーグルト	しちがまい さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ しょうが		1-1 3-1
8 金	ふゆやさしいマーボーどうふどん たまごスープ きんときまめのあまに	○	どうふ ぶたにく みそ たまご けずりぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ れんこん だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こまつな		
11 月	コーンマヨネーズサンド とりとかぶのホワイトシチュー ツナとやさしいソテー	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら こむぎこ パター なまクリーム ごまあぶら	コーン パセリ かぶ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー キャベツ こまつな		1-2 3-2
12 火	ドライカレーライス さんしょくに ブロッコリーのオイスターいため	○	だいず ぶたにく スキムミルク ちくわ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ パター あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく コーン ブロッコリー キャベツ		2-1 5-1
13 水	にくうどん がんもどきとこんにやくのもの さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく けずりぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	なまうどん さとう こんにやく ぎゅうさのかわ さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ		
14 木	たこめし かきたまじる めかじきのゆずふうみやき おんやさい ヨーグルト		たこ たまご どうふ けずりぶし かじき やきぶた ヨーグルト	しちがまい あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ ながねぎ こまつな にんじん ゆずかじゅう はくさい もやし		2-2 5-2
15 金	ごはん さつまじる つくねやきおろしソース ひじきのもの		ぶたにく みそ けずりぶし とりにく いか ひじき スキムミルク たまご ちくわ	しちがまい あぶら さつまいも こんにやく さとう なまパンこ	ごぼう にんじん ながねぎ はくさい こまつな しょうが だいこん		
18 月	スイートポテトサンド ボルシチ ちゅうかおんやさい	○	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりがら	パン さつまいも パター さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい だいこん セロリ ビートかん マッシュルーム にんにく キャベツ もやし こまつな		
19 火	ごはん のっぺいじる とりのうめふうみやき うのはなひじき	○	とりにく どうふ けずりぶし おから ひじき ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら さとも こんにやく でんぶん さとう むかごこんにやく	だいこん はくさい にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ねりうめ たけのこ		
20 水	ヤーコンごはん とんじる ししゃものあまからあげ おんやさい みかん		こんぶ とりにく ぶたにく どうふ みそ けずりぶし ししゃも	しちがまい むぎ あぶら ごまあぶら さとも こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	ヤーコン だいこん にんじん こまつな ながねぎ もやし はくさい みかん		
21 木	ほうとう やさいのそぼろに まっちゃしらたまあずき	○	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく どうふ あずき ぎゅうにゅう	なまうどん さとも こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん しらたまご	かぼちゃ だいこん はくさい えのきたけ こまつな たけのこ にんじん ごぼう れんこん しょうが		
22 金	とりとやさしいピラフ ふゆやさしいポトフ マドレーヌ キャラボカスタードクリーム いちご	○	とりにく ぶたにく とりがら たまご ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら バター さとも こむぎこ さとう でんぶん なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ はくさい だいこん ブロッコリー セロリ にんにく レモン いちご		

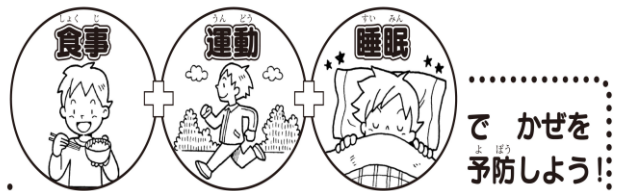
※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

月平均栄養価 エネルギー632kcal たんぱく質 27.6g 脂肪21.3g

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



で かせを  
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！