



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

## さむさにまけないしょくじをしよう

平成29年度12月

給食回数 16 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	ランチルーム
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子を整える(みどり)		
1	金	マーボー豆腐どん ナムル みかん	○	とうふ ぶたにく みそ 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 いりごま	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 ほうれんそう だいこん みかん	<p>師走(しわす) 今年も残すところ1か 月になりました。お楽し みがたくさんあり、せわし ない時期です。体調をく ずさないよう、生活のリ ズムと食事バランスに気 を配りましょう。</p> <p>☆7日カレーパン 調理室で手作りします。 カレーミートを作り、パン にはさんで、オーブンで 焼きます。ボリュームの ある一品です。</p> <p>☆12日オリパラメニュー 「ニュージージーランド」編 じゃがいもや魚を使っ た料理をよく食べている 国です。 主食は、甘みの少ない スコーンを食べていま す。</p> <p>6年生リクエストメニュー あと数か月で卒業する 6年生に「卒業までにもう 一度食べたいメニュー」 を募集しました。 これからの給食に取り入 れていきます。 4日「とり肉のからあげ」 13日「ビビンバ」</p> <p>☆22日カレーライス 冬至の日を前に南瓜 のあったカレーライスで す。冬至は一年で一番 昼の時間が短い日です。 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。 来る年も元気に過ごし ましょう。よい年をお迎 えください。</p> 	<p>高学年F 2-1</p> <p>高学年G 2-2</p> <p>高学年H 2-3</p> <p>高学年I 2-4</p> <p>高学年J 2-5</p> <p>高学年K 3-1</p> <p>高学年L 3-2</p> <p>高学年M 3-3</p> <p>高学年N 3-4</p>
4	月	あわごはん みそしる とりにくのからあげ はるさめソテー	○	みそ あつけずりぶし とりにくちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい もちあわ さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ながねぎ にんじん かんぴょう ほうれんそう もやし		
5	火	チャーハン ちゅうかコンスープ あおだいずいろいろオイスターいため	○	ハム たまご とりにく あつけずりぶし こんぶ 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 クリームコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ パプリカしょうが にんにく		
6	水	ごはん みそしる さけのフライ ぶたにくとキャベツのいためもの みかん	○	あぶらあげ みそ あつけずりぶし 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 にんにく しょうが みかん		
7	木	カレーパン おしむぎいりスープ マカロニときのこのソテー	○	ぶたにく だいず ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ おしむぎ じゃがいも ツイストマカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん セロリ ホールトマト トマトジュース ほんしめじ こまつな マッシュルーム		
8	金	ソースやきそば えびとやさいのスープ きんときまめのあまに スイートスプリング	○	ぶたにく えび とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にらしょうが ながねぎ たけのこ はくさい こまつな スイートスプリング		
11	月	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 あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう おふ かたくりこ	えのきたけ 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 ほうれんそう		
12	火	【オリンピックパラリンピックメニュー】 スコーン ポトフ めかじきのからあげ せんきりじゃがいもいため	○	こうやどうふ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう ウィンナー あつけずりぶし とりがら めかじき ぶたにく	こむぎこ バター さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく いんげん		
13	水	ビビンバ わかめスープ チャブチゅう	○	ぶたにく だいず みそ なまわかめ とうふ こんぶ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい はつがげんまい さとう ごまあぶら あぶら はるさめ いりごま	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら ながねぎ		
14	木	むぎごはん とんじる さけのゆうあんやき ちくぜんに	○	ぶたにく とうふ みそ あつけずりぶし さけ とりにくちくわ 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 さとう	ごぼう にんじん ほうれんそう ながねぎ ゆず たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ いんげん		
15	金	なめし すましじる あつやきたまご きんぴらに	○	こうやどうふ ささみ あつけずりぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら いとこんにやく いりごま	ひろしな えのきたけ わけぎ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう れんこん いんげん		
18	月	むぎごはん すましじる さばのねぎみそやき ひじきにいちご	○	わかめ あつけずりぶし こんぶ さば みそ ほしひじき ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう	きりほしだいこん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな いちご		
19	火	まめいりごはん わふうやさいのスープ にくとうふ	○	あおだいず ベーコン あつけずりぶし こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら いとこんにやく さとう	ホールコーン にんじん ながねぎ かぶ こまつな はくさい にら にんにくしょうが		
20	水	ほうとう がんもとやさいのもの サーターアンダギー	○	ぶたにく あぶらあげ みそ あつけずりぶし がんもどき たまご ぎゅうにゅう	ほうとうどん こんにやく あぶら さとう こむぎこ バター	かぼちゃ にんじん こまつな だいこん いんげん		
21	木	むすびパン スープ とりにくのトマトにこみ カスタードプリン	○	とりにく とりがら たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	むすびパン あぶら さとう	たまねぎ ホールトマト トマトジュース マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく		
22	金	カレーライス ポイルやさい ヨーグルト	○	ぶたにくレバーウィンナー だいず とりがら ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも 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

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 626 kcal たんぱく質28.0g 脂質21.1g