



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30年度12月

給食回数 15 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)	
3 月	のぞわなチャーハン ビーフンスープ かいせんしゅうまい カラフルおんサラダ みかん		ベーコン ぶたにくとりがら メルルーサ えび とりにく ハム	しちぶ米 サラダゆ ビーフン しゅうまいのかわ でんぶん せんとう(洗糖)	のぞわなづけ たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ こまつな はくさい 生姜 コーン みかん にんじん	だんらん給食けやき学級
4 火	やさいのせんぎりうどん あつあげとだいのそぼろに さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく みそ とりがら なまあげ とりにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ せんとう でんぶん ぎょうぎのかわ さつまいも こむぎこ	たけのこ にんじん ながねぎ にら もやし にんにく 生姜 ほししいたけ だいこん たまねぎ こまつな	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。
5 水	ポテトミートホットサンド ふゆやさいかレーシチュー やさいソテー	○	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 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	カレーシチューには、かぶや里芋などの冬野菜をたっぷり使います。
6 木	やさいたつぷりマーボーどうふどん こんにやくのいためあえ さつまいものかさねに	○	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし 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 こんにやく さつまいも パター	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ もやし にんにく 生姜 こまつな りんご	さつまいもとりんごを重ねて、洗糖とバターで煮て作ります。
7 金	しじゅうすましじる とりのマスタードやき きりほしのおんやさい ヨーグルト		ぶたにく こぶ あぶらあげ とりにく わかめ さばぶし ヨーグルト	しちぶ米 サラダゆ ふ せんとう ごま ごまあぶら	にんじん 生姜 たけのこ こまつな にんにく もやし きりほしだいこん はくさい ながねぎ	だんらん給食1-1
10 月	きょうふううどん なまあげとぶたにくのみそいため アップルマフィン	○	とりにく かまぼこ さばぶし こぶ ぶたにく なまあげ みそ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ せんとう でんぶん こむぎこ パター	にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな キャベツ たまねぎ にら 生姜 りんご	アップルマフィンは、山形県の金子さんが、低農薬で栽培してくださったりんごで作ります。
11 火	むぎごはん ごもくじる まぐろ(めかじき)アンドまぐろもどきの りびたし りんご		ぶたにく さばぶし こやどうふ めかじき かまぼこ のり	しちぶ米 おしむぎ さといも サラダゆ でんぶん せんとう	にんじん だいこん ながねぎ こまつな いんげん 生姜 キャベツ ほうれんそう しめじ りんご	だんらん給食1-2
12 水	あかねごはん はばのりのみそしる やさいのハンバーグ さつまいもとぶたにくのピリからきんびら みかん		じゃこ はばのり とりにく みそ さばぶし ぶたにく とうふ	しちぶ米 ていアミロース米 パンこ サラダゆ さつまいも せんとう	にんじん はくさい だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ れんこん たけのこ にら みかん	だんらん給食1-3
13 木	ごはん からみどうふじる れんこんつくねのいそべやき きりほしだいこんのはりはりづけ	○	とうふ ぶたにく みそ さばぶし とりにく のり ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ パンこ せんとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ れんこん 生姜 きりほしだいこん こまつな	長野県飯山市の戸狩小学校との共通献立の日です。戸狩小学校からいただいた献立です。
14 金	クリームソースかけライス かみかみおんやさい	○	とりにくぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム いか	しちぶ米 こめつぶむぎ バター サラダゆ こむぎこ ごまあぶら ごま	パセリ マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん セロリ ごぼう もやし こまつな	給食室自慢の手作りホワイトソースは、コクのある、体温まるメニューです。
17 月	うみおどるわふうスパゲティ だいこんとぶたにくのもの ペイクドチーズケーキ	○	ベーコン えび かいそう ぶたにく 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 サラダゆ パター せんとう でんぶん こむぎこ	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく うめ だいこん にんじん ほうれんそう	○今月の平均栄養価○ エネルギー 629kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.6g
18 火	ゆりねごはん もすくすましじる ししゃものあまからあげ おからにりんご		こぶ もすく とうふ さばぶし ししゃも おから とりにく あぶらあげ	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう	ゆりね はくさい にんじん ながねぎ 生姜 ごぼう ほししいたけ こまつな りんご	
19 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 せんとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー にんにく ピーマン パセリ	パーベキューソースは、ケチャップ味の甘いソースです。ソテーと一緒にパンにはさんで食べます。
20 木	キムタクごはん みそしる とりのレモンふうみ ブロッコリーのオイスターいため	○	ぶたにく もすく あぶらあげ みそ さばぶし とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら でんぶん こむぎこ せんとう	はくさい キムチ ながねぎ こまつな 生姜 レモン ブロッコリー にんじん もやし	キムチとたくあんを使ったキムタクごはんは、子供たちに大人気です！
21 金	ふゆやさいたまねぎカレー たくあんいため ポイルやさいてづくりドレッシング	○	ぶたにく とりがら 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 ごま さといも せんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく かぼちゃ れんこん ブロッコリー キャベツ だいこん こまつな	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

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

給食のおしごと

衛生管理

* 給食を作る時、最も気を遣うのが「衛生的な調理をする」ということです。特に学校給食では、一度に大量の食事を作り、幼い子どもたちに食べてもらうのですから、かなり厳しい衛生管理が必要です。では、その一例をお話ししましょう。

○手洗いの徹底



作業が変わる毎にせっけんと消毒液のダブル洗浄。また、直接食べるものは素手でさわらないことになっています。

○エフロン・器具などの使い分け



肉・魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエフロン・器具などを用意し、菌が移らないようにしています。

○温度の確認



焼く、揚げる、ゆでる、炒めるなど、加熱したものはすべて、内部温度計をさして温度を測り、確認しています。

○できあがり時間の調整



食中毒は時間とともに培、増えしていきます。できあがり時間を遅くすることも、大切な衛生管理です。



* 冬でも食中毒は起こるので油断は禁物！、毎日気をひきしめてがんばっています。