



# 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30年度12月

給食回数 15 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
				体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
3	月	ごはん みそしるめかじきのからあげ なまあげとだいのそぼろに	ヨ	みそ めかじき なまあげ ぶたにくヨーグルト	しちぶまい じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ こまつな えのき だいこん にんじん グリンピース しょうが	<p>師走(しわす) 今年も残すところ1か月になりました。生活のリズムと食事バランスに気をくばり、風邪をひかないようにしましょう。</p>  <p>18日ギリシャ料理 オリンピック発祥の地、ギリシャの料理です。ムサカは、じゃがいもとなすの入ったラザニアです。ホワイトソースにヨーグルトが入っています。レヴィスィアは、豆入りスープです。</p>  <p>20日冬至カレーライス 南瓜の入ったカレーライスです。冬至は一年で一番昼が短い日です。南瓜を食べたり、ゆず湯に入ると風邪予防にととても良いと言われていています。来年も元気にすごせますように。</p> 
4	火	むすびパン とりにくのトマトにこみ じゃがいもソテー とうにゅうプリン	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ベーコン たまご とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	むすびパン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム カットマト いんげん トマトジュース にんにく にんじん	
5	水	にくみそジャージャーめん ブロccoli-いため りんごのコンポート	○	ぶたにく だいたず みそ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ブロccoli-りんご レモン	
6	木	むぎごはん わかめスープ やきメンチカツ あおなとじゃこのソテー	○	わかめ とりにく こんぶ ぶたにく ひじき じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ はるさめ ごまあぶら ぼんこ こむぎこ あぶら さとう いとこんにやく	にんじん ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな もやし	
7	金	くろまいごはん もずくのすましじる あつやきたまご こもくきんびら	○	もずく こんぶ たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい くろまい さとう ごまあぶら あぶら いとこんにやく	もやし ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん いんげん	
10	月	ごはん のつべいじる とりしちみやき ひじきに みかん	○	とりにく とうふ こんぶ ひじき ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい ごま かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが こまつな みかん	
11	火	ピザパン ポトフ マカロニとツナソテー	○	ピザチーズ ベーコン ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも ツイストマカロニ あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく パセリ	
12	水	ほうとうどん やさいそぼろに みたらしあげだんご	○	ぶたにく あぶらあげ しろみそ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	ほうとうどん こんにやく さとう ごまあぶら かたくりこ だまこもち なたねあぶら	かぼちゃ にんじん えのき こまつな ながねぎ だいこん たけのこ ごぼう れんこん いんげん しょうが	
13	木	ガーリックライス こまつなのスープ さけのフライソースかけ かまぼこビーマンのソテー	○	さけ ベーコン こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター こむぎこ ぼんこ あぶら さとう いとこんにやく	にんにく にんじん パセリ たまねぎ もやし こまつな ビーマン	
14	金	むぎごはん ポークストロガノフ ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら なまクリーム あおだいたず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ カットマト トマトジュース キャベツ ブロccoli- もやし ホールコーン りんご	
17	月	たきこみごはん すましじる さばのカレーやき ねぎしおきんびら	○	とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう あぶら	まいたけ ほんしめじ にんじん ごぼう ほしいたけ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな れんこん	
18	火	ねじりくるパン ムサカ レヴィスィア みかん	○	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく ピザチーズ しろいんげんまめ ウィナー とりがら	くろねじりパン こむぎこ バター リボンパスタ じゃがいも あぶら	なす マッシュルーム にんじん にんにく カットマト キャベツ たまねぎ こまつな セロリ レモン みかん	
19	水	☆給食委員会献立☆ さつまいもごはん とんじる つくねのてりやきソースかけ やさいのおかかいため	○	こんぶ ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも ごま こんにやく さとも あぶら さとう ぼんこ かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな しょうが れんこん たまねぎ いんげん	
20	木	とうじカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく とりがら 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	たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリ にんにく しょうが だいこん こまつな もやし みかん	
21	金	スパゲティーナポリタン ベジタブルスープ りんごのフレンチトースト	ミ	だいたず ベーコン とりがら ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム たまご	スパゲティー あぶら オリーブあぶら じゃがいも さとう フランスパン	たまねぎ マッシュルーム にんにく カットマト ビーマン キャベツ こまつな にんじん ホールコーン りんご レモン みかんジュース	

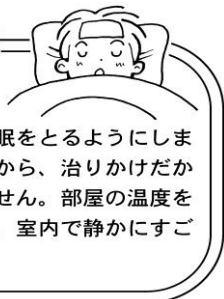
○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト ミ・・・ミカンジュース

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 613kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.4g

### かぜの時は 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。



### ☆19日給食委員会献立☆

19日は食育の日です。今回は、給食委員会の取り組みとして、「みんなが苦手な食材を、残さずたべられるようにメニューを考えよう」というテーマで、献立を考えてくれました。苦手な人が多いひじきも、つくねに入れて、食べやすくする工夫をしてくれまし