



# 12月予定献立表

《今月のめあて》

## しょくじのマナーをまもろう！



平成30年度12月

給食回数 15 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	ごはん みだくさんみそしる ささみのいそべあげ おろしソース はくさいのにびたし	○	こうやどうふ みそ かつおぶし だしコブ とりにく あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こんにやく ごまあぶら ちゅうりき あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	<p><b>師走(しわす)</b> 今年も残すところ一ヶ月になりました。何かと忙しい時期ですので、生活のリズムと食事のバランスに気を配り、体調をくずさないように気を付けましょう。</p> <p><b>「和食器給食」</b></p> <p>11日(火) 6年1組 13日(木) 6年2組</p> <p>11月24日の「和食の日」にちなんで、11月から引き続き5・6年生は給食を和食器に盛り付けて和室で食事をします。「和食文化」の魅力伝えていきます。</p> <p></p> <p><b>20日(木)世界の給食</b></p> <p> </p> <p><b>『イギリスの料理』</b> イギリスの料理は、食材そのものを活かしたシンプルな味付けや調理方法の料理が多いです。また、日本のような『主食』という様式が明確にはなく、「じゃがいも」が日本の「ご飯」に近い位置づけで多く食べられています。</p> <p>今回は、「セサミパン」に「ジャム」、「スコッチエッグ」 「ポテト料理」でイギリスの雰囲気を感じてみてください。</p> <p></p> <p><b>冬至(とうじ)</b></p> <p>18日(火) ほうとううどん 21日(金) 冬至カレーライス</p> <p>12月22日の冬至の日を前に、南瓜(かぼちゃ)を使った献立です。昔から、とても寒くなるこの時期には、風邪の予防に南瓜などを積極的に食事に取り入れてきました。</p> <p></p>
4 火	しょうゆラーメン チャーシュー にたまご ピリからやさしいため とうふしらたまのぜんざい	○	とりガラ にぼし だしコブ ぶたにくたまごとうふ あずき ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら しらたまご	ながねぎ ほうれんそうしょうが にんにくはくさい こまつな もやしにんじん	
5 水	くらざとうしょくパン ふゆやさいのラザニア ほうれんそうのスープ りんご	○	ぶたひきにく だいたず ぎゅうにゅう ピザチーズ ハム とりガラ だしコブ	パン パスタ あぶら ちゅうりきこ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにく トマト ほうれんそう りんご	
6 木	ごはん けんちんじる ジャンボしゅうまい はるさめソテー	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だいたず とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとも こんにやく ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん はるさめ	だいこん にんじん ごぼう ホールコーン たけのこ たまねぎ ほししいたけしょうが こまつな はくさいしめじ	
7 金	ピビンパ わかめスープ さつまいもレモンに みかん	○	ぶたひきにく だいたず みそ なまわかめ かまぼこ とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	にんにくしょうが だいたずもやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし レモンかじゅう みかん	
10 月	ごはん カレーのつべいじる ぶたにくのみぞれに ハッシュドポテト	○	とりにく かつおぶし だしコブ ぶたにくぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとも でんぶん さとう じゃがいも ちゅうりき	ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな しょうが だいこん レモンかじゅう わけぎ たまねぎ	
11 火	かやくごはん みそしる ししゃものごまあげ あおなごとうやどうふのにびたし みかん	○	あぶらあげ とりにく なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ししゃも こうやどうふ ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら じゃがいも ちゅうりき ごま	ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう もやし みかん	
12 水	ビスキュイパン ベジタブルスープ チキンマトに ポイルやさしい わふうドレッシング	○	たまご とりガラ だしコブ とりにくしろういんげんまめ ぎゅうにゅう	パン パター さとう はくりき じゃがいも あぶら ごまあぶら	レモンかじゅう たまねぎ にんじん にんにく セロリー ブロッコリー ごぼう トマト キャベツ こまつな もやし	
13 木	みなみうおめまごはん さつまじる まつかぜやき ほうれんそうのりあえ だいこんとあぶらあげのもの	○	ぶたにく みそ かつおぶし だしコブ とりひきにくとうふ たまご あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) さつまいも こんにやく あぶら ばんこ さとう ごま	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ほうれんそう もやし	
14 金	ジャンバラヤ はるさめとこまつなのスープ ぶたにくとセロリのきんぴら りんご	○	とりにく ぶた とりガラ だしコブ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら はるさめ ごまあぶら こんにやく さとう ごま	たまねぎ ビーマンにんじん ホールコーン にんにくもやし こまつな セロリー りんご	
17 月	ごはん ピリカラなめたけ すましじる さけのムニエル あつあげとだいこんのいため	○	なまわかめ かつおぶし だしコブ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう でんぶん ちゅうりきこ パター あぶら ごまあぶら	えのきだけ たけのこ にんじん こまつな はくさい だいこん しょうが	
18 火	ほうとううどん やさいのそぼろに ココアパンケーキ	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん はくりきこ パター あぶら	かぼちゃ だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな しょうが ココア	
19 水	ごはん とんじるとりのしちみやき きりほしだいこんいために	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こんにやく すりごま さとう ごまあぶら ごま あぶら	だいこん にんじん ながねぎ きりほしだいこん こまつな	
20 木	セサミしょくパン てづくりリンゴジャム チキンスープ スコッチエッグ ポテトのバイクドビーンズのせ 	○	とりにく とりガラ だしコブ たまご ぶたひきにく だいたず しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	セサミパン さとう あぶら ちゅうりきこ ばんこ じゃがいも	りんご レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー にんにく パセリ	
21 金	ごはん とうじカレーライス ポイルやさしい ポンずドレッシング ヨーグルトシャーベット みかん	○	ぶたにく とりガラ だしコブ なまわかめ かつおぶし ヨーグルトシャーベット ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも ちゅうりきこ パター あぶら さとう でんぶん	にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリー しょうが にんにく だいこん もやし こまつな レモンかじゅう みかん	

献立は都合により変更される事もあります。

平均栄養価 中学年 エネルギー 652 kcal ・たんぱく質 27.6 g ・脂質 20.1

### 寒さに負けない体づくりを！

日が暮れるのも早くなり、寒さが身に染みる季節です。カゼやインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな身体をつくりましょう。

#### カゼ・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗いうがいを！
- ②1日3食バランスよい食事！
- ③十分な睡眠！
- ④適度な運動
- ⑤適度な保温と保湿

