

# 12月 予定献立表

平成30年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう

給食回数 15 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
3 月	ごはん おからひじきふりかけ さつまじる ぶりのてりやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく みそ こんぶ ぶり ヨーグルト	七分米 さとう ごま あぶら さつまいも こんにやく ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ れんこん こまつな にんにく	師走(しわす)  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。
4 火	ジャージャーめん しろいんげんまめとりんごあまに ブロッコリーのオイスターいため	○	ぶたにく だいず みそ しろいんげんまめ ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが りんご ブロッコリー キャベツ	
5 水	ガーリックフランス ビーンズシチュー かみかみやさい りんご	○	だいず ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ごぼう れんこん こまつな りんご	
6 木	なめし おでん やさしいソテー みかん	○	こんぶ あげボール ちくわ うずらたまご だしけずり いか ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら ごま さといも こんにやく ちくわが さとう でんぶん	だいこんは こまつな だいこん にんじん もやし キャベツ みかん	20日(木) きなことおからの スコーン
7 金	ぶたどん みそしる さといものそぼろあんかけ りんご	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ とりく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ しらたき さとう あぶら さといも でんぶん	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ はくさい こまつな にんじん たけのこ グリーンピース りんご	調理場の手作りリス コーンです。甘さひか え目できなこの香り が香ばしく、人気のメ ニューです。
10 月	ごはん すましじる まつかぜやき だいこんとこんぶのもの	○	とうふ わかめ だしけずり こんぶ とりく ひじき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ながねぎ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん こまつな しょうが	
11 火	ほうれんそうとさけのクリームスパゲッティ じゃがいもソテー りんご	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム ブロッコリー りんご	
12 水	かしわおれパン チキンカツ ちゅうのうソース とうふとはくさいのスープ ポテトのトマトに	○	とりく とうふ ベーコン だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	はくさい ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ ホールコーン ホールトマト	
13 木	やきぶたチャーハン ちゅうかコーンスープ はるさめとだいこんのピラカラいため りんご	○	やきぶた たまご だしけずり こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	セロリー たけのこ ほしいたけ ながねぎ クリームコーン なら たまねぎ にんじん こまつな だいこん りんご	冬至のかぼちゃ 冬至とは、一年で一 番 昼が短く、夜が長 くなる日のことです。 昔から冬至にはかぼ ちやを食べ、ゆず湯 に入ると風邪を引か ず健康に過ごせると 言われています。か ぼちやに豊富に含ま れるカロテンが粘膜 を強くし、風邪を防い でくれます。
14 金	こんさいりカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さつまいも あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな みかん	
17 月	ごはん みそしる あつやきたまご やさいとツナのソテー りんご	○	あぶらあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ たまご とうふ とりく ツナ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら ごま	だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな りんご	
18 火	わかめごはん けんちんじる さばのたつたあげ やさいのそぼろに	ヨ	わかめ ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ さば とりく ヨーグルト	七分米 ごまあぶら さといも こんにやく でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう れんこん	
19 水	むすびパン やさいのスープ ふゆやさいのグラタン コーンいりやさしいソテー	○	とりく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりがら ベーコン ちりめんじゃこ	パン さといも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら でんぶん	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう もやし だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	
20 木	ほうとう ポイルやさしい ちゅうかドレッシング きなことおからのスコーン	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり きなこ おから ぎゅうにゅう たまご	うどん こむぎこ バター さとう ドレッシング	かぼちゃ だいこん しめじ にんじん はくさい もやし こまつな	20日(木)ほうとう  ほうとうは山梨県の 郷土料理です。 平べったいうどんで、 味噌仕立ての汁にか ぼちやを入れて煮込 みます。
21 金	えびとやさいのピラフ ミネストローネスープ とりのあまからやき ホットサラダ チューブマヨネーズ フローズンヨーグルト		えび しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりく フローズンヨーグルト	七分米 あぶら アルファベットパスタ さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリー にんにく ホールトマト しょうが ブロッコリー	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年) エネルギー 655kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.8g