



12月予定献立表

《今月のめあて》
ぎょうぎよくたべよう！



令和元年度 12月

給食回数 17 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)	
2 月	むぎごはん ふりかけ みそしる ささみのまっちゃんあげ さいいものてりに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり みそ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら はくりきこ さいいも こんにやく でんぷん	にんじん きりぼしだいこん こまつな ながねぎ しょうが	師走(しわす) 今年も残すところ一ヶ月になりました。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。
3 火	おかめうどん じゃがいものソテー しんげんしらたま	○	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし だしコブ ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶらしらたまこ ちゅうりき さとう	はくさい にんじん こまつな ほしいたけ にんにく しょうが たまねぎ	しっかりと食べて寒さに負けな いじょうぶな身体をつくろう！ 
4 水	ピピンパ(ごはん・にく・やさい・たれ) あおなとうふのスープ さつまいもとりにごのあまに	○	ぶたひきにく だいたず みそ とうふ かつおぶし 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 でんぷん さつまいも パター	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 こまつな たまねぎ りんご レモンかじゅう	和食器給食の日 6日(金) 6年2組 13日(金) 6年1組 11月に引き続き、12月は 6年生が和食の魅力やマ ナーを学びます。
5 木	ぶどうパン かぼちゃのポトフ ハンバーグトマトソース こふきいも	○	とりにく とりガラ ぶたひきにく だいたず ぎゅうにゅう	ぶどうパン マカロニ あぶら ぼんこ さとう ちゅうりきこ じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ トマト マッシュルーム	12日(木) べにイモ アンダーギー 市内関前4丁目の櫻井さん の育ててくれた「むらさきい も」を使って、沖縄名物のお 菓子を作ります。
6 金	ひじきごはん けんちんじる さけのうめみそやき あおなのごまあえ みかん	○	ひじき あぶらあげ とうふ かつおぶし だしコブ みそ ぎゅうにゅう	七分米 さとう さいいも こんにやく ごまあぶら あぶら すりごま	にんじん きやいんげん ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ えのき だけうめ こまつな はくさい もやし しんぎく みかん	
9 月	むぎごはん みだくさんみそしる ぶりのてりやき はくさいのにびたし	○	なまあげ みそ かつおぶし さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さつまいも こんにやく ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな はくさい	
10 火	つけしょうゆラーメン(ちゅうかめん・ チャーシュー・にたまご・スープ) ピリからやさいいため みかん	○	とりガラ にぼし だしコブ ぶたにく したまご 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 でんぷん	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 みかん	
11 水	きんときまめおこわ すましじる とりのみそやき こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	きんときまめ とうふ なまわかめ かつおぶし だしコブ とりにく みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	もち米 さとう ごま でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが	冬至(とうじ) 22日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に「かぼちゃ」を食べる 風習があります。 20日(金)の「ほうとううどん」 は、かぼちゃを入れた山梨県 の郷土料理です。
12 木	タコライス(ごはん・ミート・キャベツ・ ソース)もずくのスープ べにイモアンダーギー	○	ぶたひきにく だいたず こなチーズ もずく かつおぶし とうにゅう ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ちゅうりきこ ごまあぶら むらさきいも はくりきこ	たまねぎ キャベツ トマト レモンかじゅう もやし チンゲンサイ にんじん しょうが	
13 金	みなみうおめまごはん すましじる まつかぜやき こんさいのきんぴら みかん	○	かつおぶし だしコブ とりひきにく だいたず とうふ みそ ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) ふ ぼんこ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら	こまつな にんじん えのき だけ ながねぎ れんこん ごぼう さいいんげん みかん	
16 月	むぎごはん ピリカラメンマ みそしる ししゃものカレーフライ だいこんのそぼろあん ヨーグルト	ヨ	なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ししゃも ぶたひきにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも はくりきこ ぼんこ あぶら でんぷん	たけのこ にんじん にんにく たまねぎ こまつな だいこん	
17 火	セサミしょくパン てづくりみかんジャム ほうれんそうのホワイトシチュー ポークブレゼ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とりガラ ぶたにく	セサミパン さとう でんぷん じゃがいも あぶら ちゅうりきこ バター なまクリーム	みかん にんじん レモンかじゅう ほうれんそう たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく パセリ	
18 水	むぎごはん わかめスープ マンドウ(かんこくのすいぎょうざ) さつまいものコチュジャンいため	○	なまわかめ とりガラ 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 ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ ちゅうりきこ さとう でんぷん さつまいも	にんじん ながねぎ もやし チンゲンサイ はくさい いら ほしいたけ にんにく しょうが たまねぎ	
19 木	ジャンバラヤ ジャークチキン ぐだくさんミネストローネ りんご	○	レバーソーセージ とりにく きんときまめ ベーコン とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ちゅうりきこ マカロニ	たまねぎ ビーマン にんじん ホールコーン にんにく しょうが チリパウダー キャベツ セロリー トマト ほうれんそう りんご	
20 金	ほうとううどん かじょうとうふ チョコチップいりパンケーキ	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ たまご なまあげ ぶたひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はくりきこ パター チョコレート	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな しめじ ながねぎ いら たまねぎ しょうが ココア	
23 月	ブラウンブレッド シズコンマッカラ・ケイト (ソーセージのスープ) ロヒ・ラーティッコ(さげ格蘭) りんご	○	レバーソーセージ とりガラ さけ ぎゅうにゅう ピザチーズ	こくとうまるパン あぶら じゃがいも ちゅうりきこ バター なまクリーム ぼんこ	キャベツ にんじん たまねぎ プロッコリー セロリー にんにく マッシュルーム パセリ りんご	
24 火	ふゆやさいチキンカレー ポイルやさい ごまドレッシング ヨーグルトシャーベット	○	とりにく とりガラ ヨーグルト シャーベット ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ちゅうりきこ じゃがいも パター あぶら さとう すりごま	にんじん かぼちゃ れんこん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ プロッコリー カリフラワー もやし	  

平均栄養価 中学年 エネルギー 655kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 20.5g



献立は都合により変更される事もあります。