

12月予定献立表

令和元年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう

給食回数 17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)	
2	月	あわごはん のりのつくだに みそしる ぶりのてりやき ぶたにくとセロリのきんぴら	○	のり みそ だしけずり こんぶ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう さといも ごまあぶら あぶら こんにやく ごま	だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん セロリ さやいんげん	<p>師走(しわす)</p> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>13日(金) 世界の料理 「スペイン」</p>  </div> <p>13日(金)世界の料理 今月はスペイン料理です。バエリアはスペインの伝統的で有名な料理で、肉や魚介と一緒に調理する米料理です。オムレツはスペイン料理のトルティージャ風じゃがいもを入れて作ります。</p> <p>18日(水)手作りりんごジャム りんごと人参をすりおろして煮詰めた手作りのジャムです。パンにつけて食べましょう。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>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ゃを食べ、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。かぼちゃ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。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
3	火	スパゲッティミートソース やさいとじゃこのソテー さつまいものチーズやき	○	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな	
4	水	ガーリックフランス レバーソーセージのポトフ チリコンカン りんご	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら きんときまめ だいず ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム ホールトマト りんご	
5	木	なめし おでん なまあげときのこのいためもの みかん	○	こんぶ たこ がんもどき ちくわ だしけずり なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう	だいこんは こまつな みかん にんじん しめじ だいこん ほししいたけ ながねぎ	
6	金	ハッシュドポーク ポイルやさい りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう レバーソーセージ だいず	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな りんご	
9	月	きびごはん みそしる とりのこみソースかけ ひじきのあまからいため	ヨ	あぶらあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ もちきび こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにやく	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ だいこん しょうが グリーンピース キャベツ	
10	火	ジャージャーめん ブロッコリーとキャベツのオイスターソースいため しろいんげんまめとりんごあまに	○	ぶたにく だいず みそ いか ちりめんじゃこ しろいんげんまめ 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 ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ りんご レモン	
11	水	しよくパン ふゆやさいのグラタン ミネストローネ みかん	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ きんときまめ とりがら レバーソーセージ	しよくパン さといも あぶら こむぎこ バター アルファベットパスタ	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース みかん	
12	木	ごはん ふりかけ けんちんじる いかのごまがらめ はくさいのときに	○	ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし あおのり ぶたにく だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん ながねぎ こまつな しょうが はくさい にら	
13	金	★世界の料理「スペイン」★ バエリア ベジタブルスープ スペインふうオムレツ みかん	○	えび ほたてが い とりにく ぶたにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ オリブあぶら あぶら じゃがいも	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム きピーマン グリーンピース にんにく キャベツ こまつな セロリ ピーマン あかピーマン パセリ みかん	
16	月	あわごはん みそしる さばのこうみやき いりどり	オ	こうやどうふ みそ だしけずり こんぶ さば とりにく さつまいも	こめ もちあわ あぶら さといも こんにやく さとう	えのきたけ にんじん しょうが にんにく こまつな ながねぎ たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ ごぼう みかんジュース	
17	火	はくさいとあぶらあげのうどん とりにくとやさいのみそに チーズベーコンパンケーキ	○	あぶらあげ ぶたにく みそ だしけずり とりにく こんぶ チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	うどん さとう こんにやく あぶら こむぎこ バター	ほししいたけ にんじん ながねぎ はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが たまねぎ	
18	水	しよくパン てづくりりんごりんごジャム さつまいもシチュー やさいソテー	○	とりにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン さとう さつまいも あぶら こむぎこ バター	りんご にんじん レモン たまねぎ ブロッコリー こまつな えのきたけ ホールコーン セロリ	
19	木	チャーハン とうふのスープ ししゃものやさいあんかけ みかん	○	やきぶた わかめ とうふ こんぶ だしけずり ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん しめじ にんにく たまねぎ ピーマン しょうが えのきたけ みかん	
20	金	ぶたキムチどん はくさいのスープ かぼちゃそぼろに	○	ぶたにく みそ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にら もやし にんじん はくさいキムチ たけのこ ながねぎ ほししいたけ かぼちゃ はくさい キャベツ えのきたけ こまつな	
23	月	きびごはん まめじゃこ かきたまじる わふうおろしハンバーグ やさいのごまに	○	だいず かえりにほし たまご とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく おから ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶんあぶら さとう ごま パンこ しろすりごま	ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん ホールコーン	
24	火	チキンカレーライス ポイルやさい アイスクリーム	麦	とりにく アイスクリーム	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ こんにやく ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし ブロッコリー ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 オ…みかんジュース

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 677kcal たんぱく質 27.8g

脂質 23g