



12月予定献立表

《今月のめあて》

あとかたづけをきちんとしよう



令和元年12月

給食回数

17回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			ワ ン ポ イ 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	にんにくライス ABCスープ てづくりソーセージ ぶたにくときのこのおんサラダ りんご	○	ぶたにくとりがら スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ パスタ パンこ ごまあぶら ごま	にんにくにんじん キャベツ たまねぎ こまつな セロリトマト しめじ えのき ほしいたけ だいずもやし りんご	だんらん給食けやき
3	火	きょうふうやさいうどん ぶたにくとれんこんのいためもの アップルマフィン	○	とりにくかまぼこ かつおぶし こぶ ぶたにくたまご スキムミルク ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ パター せんとう(洗糖) こむぎこ	にんじん ほしいたけ はくさい ながねぎ こまつな れんこん たけのこ たまねぎ りんご	マフィン、山形県の金子さんが低農薬で栽培してくださったりんごを使います。
4	水	パン ふゆのみかくシチュー しるみさかなのフライ ポイルキャベツ	○	とりにくスキムミルク とりがら ぎゅうにゅう メルルーサ	パン さつまいも じゃがいも サラダゆ パター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ	給食室自慢の手作りホワイトソースは、コクのある、体温まるメニューです。
5	木	このほどん きゃべつとぶたにくのいためもの りんごのコンポート	○	あぶらあげ ささかまぼこ とりにくたまご かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう サラダゆ	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ ほしいたけ 生姜 りんご レモン	木の葉丼は、ささかまぼこを木の葉に見立てた丼ごはんです。
6	金	あおなごはん すましじる ししやものにしよくあげ さいともとりのみそに みかん	○	とりにくとうふ わかめ かつおぶし ししやも あおのり みそ	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ こむぎこ さいとも せんとう でんぶん	たかなづけ 生姜 ながねぎ こまつな にんじん みかん	ししやもの二色揚げは、衣に青のりににんじんを加えて作ります。
9	月	ジャージャーめん あげボールのにももの ナムル	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし あげボール わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ せんとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん 生姜 だいこん こまつな もやし キャベツ ピーマン チンゲンサイ	ナムルは韓国の家庭料理です。野菜を茹でて、ごま油や塩と和えて作ります。クッパやピピンバのトッピングに使われることもあります。
10	火	あかねごはん みそしる めかじきのピカタ さつまいもとぶたにくのピリからきんぴら りんご	○	じゃこ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし めかじき たまご チーズ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 こむぎこ サラダゆ さつまいも せんとう	にんじん ながねぎ こまつな にら りんご	だんらん給食1-2
11	水	ツナチーズホットサンド げんまいいりミネストローネスープ がんものふくめに みかん	○	ツナ チーズ ぶたにく とりがら がんもどき ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ げん米 じゃがいも せんとう	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく トマト みかん	玄米は、体に溜まった有害物質を外に出してくれる働きがあります。
12	木	ヤーコンめし ぶたにくとわかめのスープ はるまき きゃべつのみそいため ヨーグルト	○	こぶ とりにく ぶたにく わかめ とりがら やきぶた ひじき みそ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ せんとう	ヤーコン たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ にんじん ほしいたけ 生姜 キャベツ たまねぎ ごぼう こまつな	だんらん給食1-1
13	金	やさいたつぷりマーボーどうふどん だいがくいも やさいソテー	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう でんぶん さつまいも ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほしいたけ もやし にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー コーン	大人気の大学芋は、芋をしっかり揚げるのがポイントです。蜜とよく絡み、ホクホクした食感も味わえます。
16	月	やさいのせんぎりうどん がねあげ あつあげとだいこんのそぼろに	○	ぶたにく みそ とりがら たまご なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ さつまいも くるざとう こむぎこ せんとう でんぶん	たけのこ にんじん ながねぎ にら もやし にんにく 生姜 ごぼう ほしいたけ だいこん たまねぎ こまつな	がね揚げは鹿児島県の郷土料理です。がねとは「かに」という意味で、形がかにの足に似ていることから名づけられました。
17	火	ゆりねごはん みそしる れんこんつくねのいそべやき はくさいとひきにくのいために りんご	○	こぶ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく のり ぶたにく	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ こむぎこ パンこ せんとう でんぶん	ゆりね たまねぎ れんこん にんじん 生姜 はくさい たけのこ ピーマン チンゲンサイ りんご	だんらん給食1-4
18	水	きなこあげパン おおむぎのラーメンスープに はるさめとだいこんのピリカラいため	○	きなこ やきぶた とりがら ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう こめつぶむぎ はるさめ でんぶん	コーン もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ にんにく 生姜 だいこん にら	大根は水分の多い野菜なので、炒める前にさっと茹でて水抜きをします。
19	木	とりめし みそしる さつまいもやきコロッケ ポパイおんサラダ みかん	○	こぶ とりにく あぶらあげ みそ 煮干しのり	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう サラダゆ さつまいも こむぎこ パンこ マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん 生姜 はくさい だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし みかん	だんらん給食1-3
20	金	ごもくどんぶり かぼちゃすいとん ひじきのにつけ	○	とりにくたまご かまぼこ とりがら ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ こむぎこ	にんじん ほしいたけ きょうな かぼちゃ はくさい ごぼう こまつな ながねぎ	○今月の平均栄養価○ エネルギー 648kcal たんぱく質 25.2g 脂 質 22.1g
23	月	スパゲティイタリアン コーンいりホットサラダ ペイグドチーズケーキ	○	ぶたにく ベーコン ハム クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ パター サラダゆ せんとう こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ にんじん チンゲンサイ 生姜	
24	火	ふゆやさいたまねぎカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター さいとも こんにやく せんとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく れんこん だいこん ブロッコリー キャベツ もやし こまつな りんご	2学期最後の給食は、玉ねぎカレーに冬野菜を入れました。クラスで楽しい給食時間にしてください♪

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。



冬休み中も、食事・運動・睡眠、三本の柱を大切に、楽しく元気に過ごしましょう♪