

12月予定献立表

令和2年度

今月のめあて

ぎょうぎよくたべよう

給食回数 18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)	
1	火	ナン キーマカレー ウイナーときのこのスープ スイートポテト	○	ぶたにく レバーソーセージ だしけずり こんぶ なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	ナン あぶら さとう こむぎこ さつまいも バター	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん ホールトマト キャベツ ホールコーン エリンギ えのきたけ	<p>1日(火)キーマカレー 9月に提供できな かったキーマカレーで す。ナンといっしょに 食べてください。 この日は、調理場で 手作りした「スイート ポテト」もあります。</p>  <p>6年生リクエストメニュー</p> <p>卒業までにもう一度食べたいメニューをリクエストしてもらいました。 ★1日ナン&カレー ★2日りんご ★4日ミックスフルーツ ★8日スパゲッティ ミートソース ★24日カレーライス ★24日ポイル野菜</p> <p>1月2月の献立にも入れていきます。お楽しみに。</p> <p>11日(金)パエリア パエリアはスペインの伝統的な料理で、肉や魚介を米と一緒に調理したものです。</p> <p>15日(火)吉田うどん キャベツが入っているうどん、山梨県の郷土料理です。</p> <p>21日(月)ほうとう 冬至にちなんでかぼちゃの入ったうどんです。ほうとうは山梨県の郷土料理です。かぼちゃに豊富に含まれるカロテンは粘膜を強くし、風邪の予防になる食材です。</p>  <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。</p>
2	水	ちゅうかどん ほうれんそうとツナのソテー りんご	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ にんにく しょうが ほうれんそう ホールコーン りんご	
3	木	ごまごはん のっぺいじる かくしこうやどふ きりほしだいこんのごまづいため	○	ぶたにく だしけずり こんぶ こうやどふ とり ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さとう しるすりごま	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ グリンピース たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな	
4	金	スタミナどん きのことさつまあげのソテー ミックスフルーツ	○	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんやく さとう あぶら でんぶん	ながねぎ いら たまねぎ にんにく しょうが にんじん きくらげ しめじ こまつな ミックスフルーツ	
7	月	ごはん みそしる とりのこうみソースかけ しのだに	ヨ	なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とり あぶらあげ ヨーグルト	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	はくさい かんぴょう こまつな だいこん ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ グリンピース ほししいたけ にんじん	
8	火	スパゲッティミートソース キャベツととりにくのソテー みかん	○	ぶたにく だいた とり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	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 こまつな みかん	
9	水	コッペパン ふゆやさいのグラタン ミネストローネスープ	○	レバーソーセージ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とり とりがら	パン さといも あぶら こむぎこ バター さとう	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	
10	木	やきぶたチャーハン だいこんのスープ ししゃものやさいあんかけ	○	やきぶた とり だしけずり こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ 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 だいこん にんじん こまつな たまねぎ しめじ ピーマン えのきたけ にんにく しょうが	
11	金	パエリア ベジタブルスープ オムレツ	○	えび ぼたてがい レバーソーセージ だしけずり こんぶ たまご とり ぎゅうにゅう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン にんにく こまつな ホールコーン セロリ	
14	月	ごはん かきたまじる とりにくのバーベキューソースかけ こんさいのきんぴら	○	たまご とうふ だしけずり こんぶ とり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま	ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ りんご レモン れんこん にんじん ごぼう	
15	火	よしだうどん (うどん・つけじる・とりてん・ポイルやさい) しろいんげんまめとパインのあまに	○	だしけずり とり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん パインアップル	
16	水	ぶどうコッペパン ふゆやさいのポトフ めかじきのあまからあんかけ ブロッコリーソテー	○	レバーソーセージ とりがら めかじき とり ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく ブロッコリー	
17	木	ごはん うめひじきふりかけ ビーフンスープ なまあげとやさいのちゅうかいだめ	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とり だしけずり こんぶ なまあげ えび ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ビーフン ごまあぶら でんぶん	うめ にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ ほししいたけ しょうが	
18	金	ハッシュドポーク ポイルやさい ちゅうかドレッシング みかん	○	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ 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 みかん	
21	月	ほうとう がんもどきとたまごんに きなこのパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり がんもどき たまご きなこ ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん こんにやく さとう こむぎこ バター	かぼちゃ だいこん しめじ にんじん こまつな	
22	火	きびごはん てっかみそ やさいスープ ぎせいどうふ にんじんしりしり	○	だいた みそ だしけずり こんぶ たまご とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら ごまあぶら	きりほしだいこん はくさい しめじ ごぼう こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ホールコーン	
23	水	ケチャップライス とりのあまからやき ABCスープ ポテトソテー	○	レバーソーセージ とり ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも アルファベットパスタ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな にんにく ホールコーン パセリ	
24	木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく だいこん もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

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 652kcal たんぱく質 26.5g 脂質 22.5g