



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2年度 12月

給食回数

18 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	火	のぎわなごはん すいとんじる とりのしちみやき あおなとさつまあげのソテー	○	あぶらあげ ぶたにく みそ だしけずり とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま こむぎ さとう ごまあぶら	のぎわな たまねぎ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ はくさい にながねぎ しょうが こまつな れんこん しめじ	すいとんは、小麦粉を練った 生地をスプーンですくって一 口大にし、汁に入れて煮込 みます。
2	水	セルフサンド(フィッシュバーガー) ふゆやさいかレーシチュー みかん	○	メルルーサ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さといも	かぶ しめじ にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく みかん	かぶや里芋など、根菜類を たっぶり使ったシチューは、 体を温めてくれます。
3	木	こうやどうふごはん みそしる あつやきたまご もやしのいためもの	ヨ	こんぶ こうやどうふ ひじき だしけずり ぶたにく みそ たまご とうふ とりにく ヨーグルト	こめ ていアミロース米 さとう あぶら ごま ごまあぶら	ほしいたけ にんじん はくさい だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな もやし になら	細かく刻んだ高野豆腐と干し 椎茸、にんじん、ひじきを煮 て、ご飯に混ぜ込んだ炊き 込みご飯です。
4	金	かきあげどん もずくすまじる うちまめいりおんやさい	○	こんぶ ちくわ さくらえび たまご だしけずり もずく とりにく はんぺん とうふ うちまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ もやし こまつな	かき揚げは、にんじん、ちく わ、桜えび、ごぼうなど6種 類の具材が入ります。一つ 一つ手で揚げます。
7	月	ちゃんぽんうどん あつあげとだいこんのそぼろに さつまいもとチーズのつつみあげ	○	いか ぶたにく とりがら なまあげ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	うどん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん さつまいも ぎょうざのかわ こむぎこ	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな にんにく しょうが ほしいたけ だいこん たまねぎ	市内産の大根がたくさんとれ る時期です。それに合わせ て、煮物・汁物など、色々な 料理に使われます。
8	火	あかねごはん はばのりのみそしる めかじきのてりやき ヤーコンのきんぴら	○	ちりめんじゃこ いわのり とりにく みそ だしけずり めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら さとう でんぶん ヤーコン こんにやく ごま	にんじん はくさい だいこん ながねぎ しょうが こまつな	はばのりは、鳥根県の生産 者の方から送られてきます。 地域によっては、お雑煮に入 れるところもあるようです。
9	水	きなこあげパン 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 ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こめつぶむぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん	ホールコーン もやし キャベツ にんじん チンゲンさい ながねぎ にんにく しょうが だいこん になら	●今月の平均栄養価● エネルギー 642kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.4g
10	木	げんまいりごはん じゃこふりかけ まめトシる さけのうめこさん	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく だしけず り とうふ みそ だしけずり ぎゅうにゅう チーズ	こめ げんまい あぶら さとう ごま さといも こんにやく マヨネーズ	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ たまねぎ マッシュルーム うめぼし パセリ	
11	金	このはどん ひじきとだいずのにつけ りんご	○	あぶらあげ ささかまぼこ とりにく たまご だしけずり ひじき だしけずり さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	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 こまつな りんご	木の葉餅は、ささかまぼこを 木の葉に見立てて、卵でどじ た丼ごはんです。
14	月	うみおどるわふうスパゲティー だいこんとぶたにくのもの ベイクドチーズケーキ	○	ベーコン えび ぶたにく かいそうミックス 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	こめ げんまい あぶら さとう ごま さといも こんにやく マヨネーズ	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ あかピーマン にんにく うめぼし だいこん にんじん ほうれんそう	子供たちに大人気のベイクド チーズケーキです。たっぶり のクリームチーズを使用し、 濃厚な味に仕上げます。
15	火	ちゅうかおこわ ふゆやさいスープ こうやどうふいりすぶた	○	とりにく ベーコン とりがら こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ていアミロース米 こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ ブロッコリー しょうが ピーマン	市内産の冬野菜がおいしい 季節です。白菜、にんじん、 ブロッコリーなどが入ります。
16	水	食パン てづくりりんごジャム コンソメスープ ラザニア	○	ベーコン とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン さとう バター こむぎこ リボンパスタ あぶら	りんご レモン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく ホールトマト	ジャムのりんごは、山形県高 島町の金子さんが、大切に 育てた減農薬栽培のりんご です。
17	木	ごはん からみどうふじる まつかぜやき きりぼしだいこんのはりはりづけ	○	とうふ ぶたにく みそ だしけずり とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	辛み豆腐汁は、味噌汁にトウバ ンジャンが入ります。1年生でも 食べられる辛さですが、少し入 ると体が温まります。
18	金	ルーローハン やさいのソテー だいがくいも	○	ぶたにく うずらたまご いか ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	たけのこ たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	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。
21	月	ほうとう やさいのたきあわせ おからいりきなこもち	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり とりにく こんぶ おから とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら こんにやく さとう しらたまこ こむぎこ	かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう きりぼしだいこん ほしいたけ こまつな しょうが ながねぎ	冬至にちなんだ献立です。 山梨県の郷土料理、かぼ ちや入りほうとうです。
22	火	ゆりねごはん みそしる ししゃものいそべあげ あつさりにしめ	ヨ	こんぶ わかめ みそ だしけずり ししゃも あおのり とりにく こうやどうふ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さといも こんにやく	ゆりね キャベツ だいこん ながねぎ にんじん ごぼう こまつな	ゆりねは畑に植えるまでに3 年、畑に植えてから3年かか り、収穫までにたくさん時 間がかかります。
23	水	きびごはん まめじゃこ ぶたにくとわかめのスープ とりのさいきょうみそやき	○	だいず かえりにほし ぶたにく わかめ とりがら とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう ごま	たけのこ もやし チンゲンさい ながねぎ	豆じゃこは、揚げた大豆と煮 干しを甘辛いタレに絡めて作 ります。おやつ感覚で子ども 達に人気にメニューです。
24	木	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	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ バター さといも こんにやく さとう ごまあぶら しろすりごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが 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、冬野 菜で作る玉ねぎカレーです。 クラスで楽しい給食時間にし てください。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

*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。