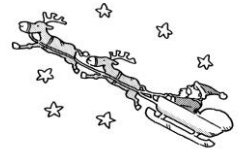




12月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

じかんとまもってたべよう！

令和2年度 12月

給食回数

18 回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの (材料)			コメント	ランチルーム
			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)		
1 火	たにんどん ねぎしおきんびら	○	ぶたにくたまご だしけずり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ほしいたけ こまつな れんこん にんじん ごぼう ながねぎ にんにく	4日(金) ふろふき大根 本宿小のふろふき大根は米のとぎ汁で下茹でをしてから、おだしでじっくり煮込みます。肉みそをかけて食べる人気メニューです。	
2 水	やきそばごもくあんかけ あおのりピーンズ	○	ぶたにく だしけずり だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん もやし はくさい たまねぎ けのこ こまつな にんにく しょうが		
3 木	ごはん のりのつくだに けんちんじる まめつこつくね ヨーグルト		のり とうふ だしけずり とりにく ひじき あおだいず スキムミルク みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ごまあぶら マヨネーズ パンこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ホールコーン		
4 金	とりめし いかのチリソース ふろふきだいこん	○	こんぶ とりにく だしけずり いか ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ にんにく だいこん	8日(火) ヤーコンごはん ヤーコンは生で食べる とほんのり甘く、しゃりっとしています。この日は炊き込みご飯に入ります。ミネラル分が豊富で、身体にいい根菜です。	
7 月	はいがパン ポークシチュー はくさいとひきにくのいために りんご	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ひじき ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト はくさい たけのこ あかピーマン チンゲンさい しょうが りんご		
8 火	ヤーコンごはん とんじる ほっけのこうみやき	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ だしけずり ほっけ ぎゅうにゅう	こめ ヤーコン ごまあぶら さといも こんにやく あぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが にんにく		
9 水	ぶっかけちからうどん (うどん、かけじる、もち) こうやどうふのあげに	○	ぶたにく だしけずり こんぶ にほし あぶらあげ こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん もち あぶら ごま	もやし キャベツ こまつな にんじん ながねぎ さやいんげん	15日(火) おでん おいしいだしを取って、しっかり煮ていきます。具材からのうまみもたっぷりです。温まってくださいね！	
10 木	たこめし さつまじる やきにく りんごジュース		たこ だしけずり ぶたにく みそ	こめ さつまいも こんにやく あぶら さとう ごましろすりごま	ほしいたけ たけのこ ごぼう にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース		
11 金	じゃこいりガーリックチャーハン ツナのあつやきたまご ちゅうかおんサラダ	○	ちりめんじゃこ たまご ツナ ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ごま	ながねぎ にんにく パセリ たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん		
14 月	ダイスチーズパン コーンシチュー はるさめとだいこんのピリカラいために りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム だしけずり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター はるさめ ごまあぶら さとう	クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ だいこん にんにく しょうが りんご		
15 火	なめし おでん げんきおんサラダ	○	こんぶ あげボール ちくわ だしけずり だいず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ちくわぶ	だいこんは だいこん にんじん キャベツ こまつな	21日(月)・冬至 ほうとう ほうとうは山梨県の郷土料理です。太めのうどんを使って、煮込んで作ります。ほうとうにはカボチャが入っているの、冬至にぴったりの献立です。	
16 水	みそつけめん くらはんぺんのフライ みかん	○	ぶたにく みそ とりがら だしけずり くらはんぺん ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが みかん		
17 木	ごはん おからふりかけ かんぴょうのみそしる ししゃものなんばんづけ	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく みそ だしけずり ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろすりごま さとう でんぶん	だいこん にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな たまねぎ		
18 金	かじょうどうふどん ひじきとだいずのもの	○	ぶたにく なまあげ みそ ひじき だいず さつまあげ だしけずり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほしいたけ チンゲンさい にんにく しょうが ながねぎ こまつな	24日(火) クリスマス献立 24日は2学期最後の給食です。クリスマス献立としてチキンカツとイチゴが出ます。	
21 月	ほうとう なまあげのもの まっちゃしらたまあずき	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり なまあげ とうふ あずき ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん しらたまこ	かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ たけのこ マッシュルーム		
22 火	たまねぎカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな		
23 水	スパゲッティーミートソース あおだいずのおんサラダ むらさきいもドーナツ	○	ぶたにく あおだいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティー あぶら さとう さつまいも こむぎこ パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト こまつな キャベツ		
24 木	わふうピラフ チキンカツ やさいいため いちご	○	ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく パセリ プロccoliン キャベツ あかピーマン ホールコーン いちご		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

★月平均栄養価★

エネルギー 613kcal

たんぱく質 24.3g

脂質 20.1g