



12月予定献立表



《今月のめあて》

てをきれいにあらってたべましょう

令和2年度 12月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1 火	スパゲティーミートソース ジャーマンポテト	リ	ぶたにく だいず ベーコン	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン にんにくしょうが セロリトマトピューレ ホールトマト パセリ りんごジュース	<p>師走(しわす) 今年も残すところ1か月 になりました。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>  <p>☆2日キムタクごはん 長野県の塩尻市発祥の メニューです。お肉・キム チとたくあんを炒め、ご飯 に混ぜます。辛みは、給 食用に抑えてあります。</p> <p>今年、コロナの影響 で、4～6年生の移動教室 が中止になりました。移 動教室にいけなかった 分、給食で郷土食を味 わってほしいと思い、献立 に取り入れしました。</p> <p>☆14日6年生 栃木県 はつとじる(すいとん 汁)・・・すいとんの代わり に、米の団子を使いま す。 湯葉入り温野菜…乾燥湯 葉を使った温野菜です。</p> <p>☆21日4年生 山梨県 「ほうとううどん」 カボチャの入った味噌煮 込みうどんです。</p>  <p>☆23日5年生 長野県 飯山市 炒めなます…じゃがいも を使って作る「いもなま す」です。</p>
2 水	キムタクごはん たまごとあおなのスープ あおだいずいろいろオイスターいため りんご	○	ぶたにく たまご とうふ ほたてが い だしけずり いか とりにく あおだいず 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 でんぶん	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つぼつけ こまつな えのきたけ たまねぎ たけのこ にんじん ホールコーン きくらげ しょうが にんにく りんご	
3 木	ミルクパン クリームチャウダー ささみのつけやき プロッコリーソテー	○	ほたて とりがら なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら こむぎこ バター さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン セロリしょうが プロッコリー	
4 金	むぎごはん みそしる むさしのやさいとりのきんぴら なつとう	○	なまあげ みそ だしけずり とりにく なつとう ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さといも さとう	はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ほししいたけ グリーンピース	
7 月	ガーリックライス エビフライ ちゅうのうソース こまつなのスープ かまぼことピーマンのソテー	○	えび だしけずり かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	にんにくにんじん パセリ たまねぎ はくさい こまつな ピーマン	
8 火	あんかけかたやきそば じゃがいものきんぴら しろいんげんまめりんごあまに	○	ぶたにくうずらたまご とりがら 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 ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ チンゲンさい きくらげ にんにくしょうが ごぼう りんご	
9 水	ココアコッペパン パスタとキャベツのトマトスープ きのこグラタン やさいソテー	○	ベーコン しろいんげんまめ だしけずり ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ レパソソーセージ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース マッシュルーム しめじ にんじん ホールコーン もやし こまつな	
10 木	むぎごはん まめじゃこ とりしちみやき ごもくじる すきごぶに ヨーグルト		だいず かえりにほし とりにく あぶらあげ だしけずり こんぶ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな さやいんげん	
11 金	ポークチャップライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ プロッコリー もやし ホールコーン りんご	
14 月	【栃木県】 あわごはん はつとじる ぶたのしょうがやき ゆばいりおんやさい	○	とりにく みそ だしけずり こんぶ ぶたにく ゆば ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ だまこもち こんにやく ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ しょうが はくさい もやし こまつな	
15 火	ながさきチャンポン てづくりにくまん いとこんにやくのじゃこいため	○	ぶたにく いか えび とりがら だしけずり こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら こんにやく	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンさい にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ こまつな	
16 水	ぶどうしよくパン カレーポトフ ハムカツフライ ふゆやさいソテー	○	ぶたにく だしけずり こんぶ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく プロッコリー ホールコーン	
17 木	むぎごはん のっぺいじる めかじきのこうみやき ひじきに	○	とりにく とうふ だしけずり こんぶ めかじき ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく でんぶん ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく さやいんげん	
18 金	マーボー豆腐うどん ちゅうかソテー フルーツミックス	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう でんぶん しろすりごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな きくらげ ミックスフルーツ いちご	
21 月	【山梨県】 ほうとううどん あつあげ豆腐のにも あしたばパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ だしけずり なまあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら こむぎこ パター あまなつとう	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 グリーンピース あしたば	
22 火	チキンライス ふゆやさいのスープ やさいソテー いちご	○	とりにく レパソソーセージ だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パター あぶら じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ あかピーマン パセリ はくさい にんじん こまつな ホールコーン プロッコリー いちご	
23 水	【長野県】 あわごはん きのこじる とりのからあげ いためいもなます	○	とうふ みそ だしけずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	はくさい しめじ ほししいたけ えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく にんじん	
24 木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング プレミアムアイスクリーム	麦	ぶたにく とりがら だいず アイスクリーム	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら 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 りんご セロリしょうが にんにく だいこん こまつな もやし	

○・・・牛乳 リ・・・りんごジュース 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー654.4kcal たんぱく質26.8g 脂質23.0g