



12月予定献立表

《今月のめあて》
ぎょうぎよくたべよう!



令和2年度 12月

給食回数 18 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 火	ちゃんぽんうどん にくどうふ からいもだんご	○	ぶたにくいか かまぼこ あぶらあげ とりがら だしけずり こんぶ どうふ あずき きなこぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん こまつな にんにくしょうが ほししいたけ ながねぎ グリーンピース	1日(火) からいもだんご 宮崎県名物の和菓子です。 練ったさつまいもの中に粒あ んを入れ、きなこをたっぷりど まがします。 
2 水	ひじきごはん もずくのすましじる とりのみそやき かぶのにびたし	○	ひじき あぶらあげ もずく だしけずり こんぶ とりにく みそ さつまいも かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ながねぎ かんぴょう かぶ かぶは	和食器給食の日 4日(金) 6年1組 7日(月) 6年2組 11月に引き続き、12月は 6年生が和食の魅力やマ ナーを学びます。 
3 木	ぶどうパン ぶたにくのロベールふう フライドポテト みかん	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト ブロッコリー パセリ みかん	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
4 金	あわごはん ねぎじゃこ みそしる まつかぜやき さといものてりに	○	ちりめんじゃこ みそ だしけずり こんぶ とりにく だし かつお、あおのり ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ さといも こんにやく でんぶ	ながねぎ しょうが こまつな だいこん にんじん たまねぎ	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
7 月	ちやめし のっぺいじる さけのさいきょうやき あおなごまあえ みかん	○	こんぶ あおのり とりにく だしけずり みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さといも でんぶ あぶら さとう しろすりごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん ごぼう こまつな ほうれんそう しゅんぎく はくさい もやし みかん	18日(金) ペにイモ アンダーギー 市内関前4丁目の櫻井さん が育ててくれた‘むらさきい も’を使って、沖縄名物のお 菓子を作ります。 
8 火	スパゲティミートソース (ミートソース・スパゲティ) コンソメスープ りんごのつつみあげ ヨーグルト	ヨ	ぶたにく だしけずり ハム とりがら ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ぎょうざのかわ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく レモン トマトジュース ホールマト キャベツ ブロッコリー りんご	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
9 水	きんときまめおこわ みそしる いかのしちみやき さつまいものコチュジャンいため	○	きんときまめ どうふ あぶらあげ みそ だしけずり いか とりにく ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら さつまいも	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
10 木	セルフサンド (かかわおれパン ・ハンバーグトマトソース) ほうれんそうホワイトシチュー はなやさいのマリネ みかんジュース	み	ぶたにく だしけずり とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ ホールマト マッシュルーム にんにく ほうれんそう にんじん しめじ セロリ カリフラワー ブロッコリー ホールコーン むらさきキャベツ レモン みかんジュース	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
11 金	にくみそライス (にくみそ・ごはん) ワンタンスープ りんご	○	ぶたにく だしけずり みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶ ワンタンのかわ ごまあぶら	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな りんご	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
14 月	むぎごはん みだくさんみそしる ぶりのてりやき かぶのそぼろあん	○	なまあげ みそ だしけずり ぶり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく ごまあぶら さとう あぶら でんぶ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな かぶ だいこん だいこんは しょうが	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
15 火	きなこあげパン かぼちゃのポトフ カスレ(ソーセージとまめのトマトに)	○	きなこ ぶたにく とりがら レバーソーセージ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ブロッコリー マッシュルーム ホールマト パセリ	冬至(とうじ) 21日は冬至です。昔から寒 くなるこの時期には、風邪など の予防に‘かぼちゃ’を食べる 風習があります。 ‘ほうとうどん’は、かぼ ちゃを入れた山梨県の郷土料 理です。 この日は一足早く、クリスマ スに因んだパンケーキも作り ます。 
16 水	サンラータンつけめん (ちゅうかめん・サンラータン) えびいりしゅうまい みかん	○	とりにく たまご とりがら えび ぶたにく だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう	はくさい にんじん きくらげ こまつな ながねぎ しょうが たけのこ たまねぎ みかん ほししいたけ グリンピース	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 
17 木	ジャンバラヤ ビーンズスープ ジャークチキン ローストポテト	○	レバーソーセージ きんときまめ だしけずり ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ きピーマン にんじん にんにく キャベツ ホールコーン ほうれんそう セロリ しょうが エリンギ パセリ	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 
18 金	ピピンパ (にくのぐ・やさいのぐ・ごはん) わかめスープ ペにイモアンダーギー	○	ぶたにく だしけずり みそ わかめ とりがら とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま むらさきいも こむぎこ	にんにく しょうが だしけずり やし ほうれんそう にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 
21 月	ほうとうどん あつあげのチリソース チョコチップいりパンケーキ	○	ぶたにく みそ だしけずり こんぶ なまあげ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶ ごま こむぎこ あぶら バター ココア チョコチップ	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな れんこん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 
22 火	みなみうおぬまごはん うめちりめんふりかけ けんちんじる さんぞくやき はくさいのにびたし	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり とうふ だしけずり こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さといも こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶ	うめ だいこん にんじん ごぼう わけぎ レモン にんにく はくさい こまつな	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 
23 水	こくとうしよくパン リンゴといちごのジャム シスコンマツカレイト ロヒ・ラーティッコ	○	レバーソーセージ とりがら さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター パンこ	りんご いちご レモン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリ にんにく マッシュルーム パセリ	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 
24 木	チキンカレーライス (カレールー・ごはん) ホイールやさい ポンゾドレッシング むぎちゃ アイスクリーム	麦	とりにく とりがら あぶらあげ かつおぶし アイスクリーム	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう でんぶ	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー もやし ホールコーン あかピーマン ゆず	23日(水)世界の給食  『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北歐に位置 し、北極に近いことから、冬の 期間が長く続きます。「サンタ クロースの村」や、世界的に 知られているキャラクターの 「ムーミン」も有名です。 マツカレイトは「ソー セージのスープ」です。ロヒ・ ラーティッコは、「鮭のグラタ ン」で、フィンランドでよく食べ られている 鮭・ポテト・マッ ッシュルームを使って作ります。 どちらも、フィンランドの家庭 ではお馴染みの料理です。 

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト / み・・・みかんジュース / 麦・・・麦茶

献立は都合により変更される事もあります。