

# 12月予定献立表


令和3年度

今月のめあて

きょうぎよくたべよう

給食回数 17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	水	はいがまるパン てりやきハンバーグ カンジャスープ やさいソテー	○	ぶたにく とろふ とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぷん こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく もやし にら ホールコーン	<p>1日(水)カンジャスープ ポルトガル料理で「鶏 肉と野菜をつかったスー プ」です。</p> <p>9日(木)鮭のちゃんちゃん 焼き 鮭と野菜を味噌・しょう ゆ・砂糖・みりんで味付け して蒸し焼きにした北海道 の郷土料理です。漁師さ んが「ちゃんちゃと手早く 作れる」など、言われは諸 説ありますが、栄養のあ る一品です。</p>  <p>13日(月)ぎせい豆腐 「ぎせい豆腐」とは、くず した豆腐に炒めた野菜・ 調味料・卵を混ぜ合わせ て成形し焼いた料理です。</p> <p>17日(金)サンラータン 中国料理で、鶏肉や野菜 を鶏ガラスープで煮て、 塩・しょうゆ・酢で味付け をし、卵を流し入れた スープです。 サンラータンとは、酸っぱ くて辛いという意味です。</p> <p>22日(水)ほうとう 冬至にちなんで南瓜の 入ったうどんです。南瓜に 含まれるカロテンは、粘膜 を強くし、風邪の予防効果 が期待される食材です。 ほうとうは山梨県の郷土 料理で、麺が平たいのが 特徴です。</p> 
2	木	コーンピラフ ABCスープ ハーブチキン ポテトソテー	○	ハム ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パスタアルファベット オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん こまつな にんにく しょうが レモン パセリ ブロッコリー	
3	金	ポークチャップライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	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 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 こまつな もやし	
6	月	キャロットライス えびとやさいのスープ スペインふうオムレツ チューブケチャップ	○	えび かつおぶし こんぶ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも	にんにく にんじん パセリ たまねぎ たけのこ だいこん こまつな ピーマン あかピーマン	
7	火	ごまごはん みそしる ささみのつけやき こうやどうふのもの	○	こんぶ なまあげ わかめ みそ かつおぶし とりにく こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにやく さとう あぶら でんぷん	きりぼしだいこん こまつな しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース	
8	水	カレーうどん じゃこいりいとこんソテー まっちゃんパンケーキ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぷん こんにやく あぶら こむぎこ パター あまなつとう	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな	
9	木	ごはん のりのつくだに けんちんじる さけのちゃんちゃんやき	○	のり ぶたにく とろふ かつおぶし こんぶ さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さとも こんにやく ごまあぶら	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな たまねぎ キャベツ しめじ	
10	金	ぶたたまどん きりぼしだいこんのごまずいため	○	ぶたにく たまご かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ こまつな きりぼしだいこん にんじん もやし	
13	月	わかめごはん みそしる ぎせいどうふ こんさいのきんぴら	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	かんぴょう こまつな にんじん ながねぎ れんこん ごぼう	
14	火	ジャージャーめん キャベツとツナのソテー きんときまめに	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ツな きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさほ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	
15	水	ココアコッペパン さつまいもシチュー ようふうひじきに りんご	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき レバーソーセージ	パン さつまいも あぶら こむぎこ パター さとう	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ホールコーン こまつな りんご	
16	木	むぎごはん ビーンズスープ とりのおろしネギソースかけ ブロッコリーソテー	○	とりにく しろいんげんまめ かつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム ながねぎ だいこん ブロッコリー エリンギ	
17	金	たかなめし サンラータン かじきのチリソース	○	とりにく たまご とりがら めかじき ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぷん	たかな ながねぎ にんにく はくさい にんじん ほししいたけ こまつな しょうが	
20	月	ごはん ふりかけ ワンタンスープ なまあげとやさいのちゅうかいため	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく とりがら なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん	もやし にんじん はくさい ながねぎ しょうが たけのこ たまねぎ こまつな ほししいたけ エリンギ	
21	火	コッペパン てづくりにんじんりんごジャム まめとおしむぎのスープ ハンバーグトマトソース	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたにく ひじき とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう おしむぎ じゃがいも あぶら パンこ	りんご にんじん レモン たまねぎ こまつな セロリ にんにく ホールトマト マッシュルーム	
22	水	ほうとう はくさいのときに キャロブパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ちくわ たまご ぎゅうにゅう キャロブ	うどん あぶら さとう こむぎこ こむぎはいが バター	かぼちゃ だいこん しめじ にんじん はくさい こまつな	
23	木	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく レバーソーセージ 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 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 キャベツ ブロッコリー ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

今月の平均(中学年) エネルギー 594kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.4g

【お知らせ】★むさしの食育フェスタ★ 今年はオンラインで食育フェスタの開催を予定しています。

期間:2021年12月15日(水)~2022年1月31日(月)

小さなお子さんをお持ちの方やご高齢の方まで楽しんでいただける動画コンテンツなどが盛りだくさんです。詳しくは、12月に配布されるチラシをご覧ください。