



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3年度 12月

給食回数 17 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	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	水	こうやどうふごはん ふゆのぐたくさんみそしる あつやきたまご きりぼしだいこんのおんやさい みかん		こんぶ こうやどうふ ひじき かつおぶし ぶたにくみそ たまご とうふ とりにくツナ	こめ ていアミロース米 さとう あぶら ごまあぶら ごま	ほしいたけ ごぼう はくさい だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん もやしにら みかん	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。
2	木	ごはん もずくスープ さわらのピリからみそやき だいこんとぶたにくのもの	○	もずくとりにくとうふ とりがら さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ こまつなしょうが にんにく だいこん にんじん	市内産の大根がたくさんどれる 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。
3	金	かきあげどん すましじる うのはなひじき	○	こんぶ えび かつおぶし とりにくはんぺん わかめ とうふ おから ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう こんやく	にんじん たまねぎ こねぎ たけのこ こまつな ながねぎ	かき揚げは、にんじん、ちくわ、 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。
6	月	にこみうどん あつあげとだいこんのそぼろに アップルマフィン	○	ぶたにくみそ かつおぶし なまあげ とりにくたまご スキムミルク ギューにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ パター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にら にんにくしょうが ほしいたけ だいこん たまねぎ こまつな りんご りんごジュース	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 んごを生地に混ぜ込みマフィン を焼きます。
7	火	キムチチャーハン ささみのスープ さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにくとりにくわかめ にほし スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	こめ おしむぎ ごまあぶら あぶら ごま でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも さとう こむぎこ	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ たまねぎ	給食のキムチチャーハンは、 キムチ以外の野菜もたっぷり 入り、低学年でも食べられる辛 さです。
8	水	フィッシュバーガー(セルフ) キャロットシチュー キャベツソテー	○	メルルーサ とりにくチーズ とりがら ギューにゅう スキムミルク	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	キャロットシチューには、4年3 組で育てたにんじんを使う予定 です。うまく育てているかな？
9	木	げんまいいりごはん まめとんじる さんまのかばやき やさしいごまびたし	ヨ	ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし さんま ハム ヨーグルト	こめ げんまい さといも こんにやく あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎしょうが キャベツ はくさい	豆とん汁は、大豆が入った豚 汁です。具沢山の汁で体が温 まります。
10	金	にくみそライス ちゅうかスープ ブロッコリーのオイスターいため	○	ぶたにくみそ とりがら とりにくちくわ ギューにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん	ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが はくさい もやし こまつな ブロッコリー	ブロッコリーは、市内の畑でと れたものを使用する予定です。 冬が旬の花野菜です。
13	月	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ ウインナーソテー りんごのコンポート	○	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ギューにゅう ウインナー	スパゲティ あぶら オリーブあぶら パター こむぎこ さとう	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし りんご レモン	コンポートは、果物をシロップ で煮たデザートです。角切りに したりんごを洗双糖と水、白ワ インで煮て作ります。
14	火	ゆりねごはん みそしる えびいりとうふつくね ひじきに		こんぶ あぶらあげ みそ にほし とうふ とりにくえび ひじき ちくわ かつおぶし	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぶん	ゆりね はくさい だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん にら ごぼう	ゆりねを素揚げし、軽く塩をし て、ご飯に混ぜ込みます。揚げ たゆりねはホクホクとした食感 で香ばしく、甘味も増します。
15	水	スイートポテトサンド ポトフ もやしのカレーおんやさい	○	スキムミルク ギューにゅう たまご ぶたにくとりがら かまぼこ	パン さつまいも パター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく セロリ もやし	スイートポテトの生地を食パン にはさみ、パンの耳には卵を 染み込ませてオーブンで焼き ます。
16	木	きびごはん ごもくじる とりのさいきょうみそやき さといものそぼろに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく みそ なまあげ ギューにゅう	こめ もちきび こんにやく あぶら さとう さといも でんぶん	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ しょうが	西京みそは、京都生まれの白 みそです。米こうじをたっぷり 使い、甘みのあるのが特徴で す。
17	金	ちゅうかどん おんサラダ だいがくいも	○	ぶたにくいか とりがら ハム ひじき ギューにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし	大人気の大学芋は、芋をしつ 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。
20	月	くろざとパン コンソメスープ ゆばいりグラタン みかん	○	ベーコン とりがら ゆば とりにく ギューにゅう スキムミルク チーズ	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム みかん	ホワイトソースにゆばを混ぜ込 みます。ゆばは、豆乳を加熱し た時の表面にできる薄い膜を 引き上げて作る食品です。
21	火	ごはん そぼろふりかけ チャプスイ こうやどうふいりすぶた	○	とりにく あおのり ぶたにく えび とりがら こうやどうふ ギューにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが ほしいたけ はくさい もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ピーマン	チャプスイは、アメリカに渡った 中華料理が発展した料理で す。とろみのあるスープが寒い 季節にぴったりです。
22	水	ほうとう やさしいたきあわせ おからいりきなこもち	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく こんぶ おから とうにゅう きなこ ギューにゅう	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 こまつな きりぼしだいこん ほしいたけ しょうが	冬至にちなんだ献立です。 山梨県の郷土料理、かぼちゃ 入りのほうとうです。
23	木	ふゆやさしいたまねぎカレーライス ポイルやさしい てづくりドレッシング フルーツミックス	○	ぶたにくとりがら ギューにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター さといも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ 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 ミックスフルーツ	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 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.2g

2021年12月15日(水)～2022年1月31日(月)

オンライン

食育フェスタ



オンラインで食育フェスタの開催を予定しています。

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
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。