



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

## 12月 じかんとまもってたべよう!

家庭数

令和3年度 12月

給食回数 17 回

●武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳等	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 水	ぶっかけからうどん (うどん・しる・もち) ちくわとこうやどらぶのあげに	○	ぶたにくかつおぶし こんぶにほしあぶらあげ こうやどらぶ 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 はくさい こまつな にんじん ながねぎ さやいんげん	1日(水) <b>ぶっかけからうどん</b> お餅は、あぶらあげの中にひとつずつ入れ、甘草のだし汁で煮ます。だしはかつお、昆布、煮干しの合わせだしを使用し、風味豊かな香りが食欲をそそります。	
2 木	とりめし わかめスープ いかのチリソース はくさいとひきにくのいために	○	とりにく わかめ とろろ かつおぶし いか ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが たけのこ ながねぎ たまねぎ にんにく はくさい あかピーマン チンゲンサイ		
3 金	たまねぎカレーライス ポイールやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー ホールコーン りんご		
6 月	わふうピラフトマトシチュー いかとやさいのソテー	○	ベーコン とりにく とりがら なまクリーム いか ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく パセリ マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ もやし ブロッコリー		
7 火	あぶらあげずし すましじる さわらのしおこうじやき ふるふきだいこん	○	こんぶ あぶらあげ ひじき かつおぶし さわら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おふ でんぶん	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ながねぎ こまつな たけのこ しょうが だいこん たまねぎ	7日(火) <b>ふるふき大根</b> 本宿小のふるふき大根は米のとぎ汁で下茹でをしてから、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。	
8 水	やきそばごもくあなかけ さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく いか とりがら ぎゅうにゅう チーズ	むしちゅうかさおぼ ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも さとう こむぎこ あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが		
9 木	だいやとじゃこのごはん けんちんじる れんこんしゅうまい	ヨ	こんぶ だいや ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし ぶたにく ひじき ほたてかひばしら ヨーグルト	こめ こめつむぎ あぶら さといも こんにやく ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ れんこん ほししいたけ グリンピース		
10 金	ふゆやさいのマーボーうどん ようふうひじきに	○	とうふ ぶたにく みそ ひじき ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ れんこん だいこん なら にんにく しょうが ホールコーン こねぎ		
13 月	くろざとうパン キャロットシチュー さけのムニエル りんご	○	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう とりがら チーズ さけ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	22日(水)・冬至 <b>ほうとう</b> 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で、冬至にぴったりの献立です。	
14 火	なめし おからふりかけ おでん げんきおんサラダ	○	こんぶ あげボール ちくわ かつおぶし だいや とりにく チーズ おから ちりめん じゃこ ひじき あおのり 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 ごま	だいこん はくさい にんじん キャベツ こまつな		
15 水	スパゲッティーナポリタン あおだいずのおんサラダ むらさきいもドーナツ	○	ハム 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 むらさきいも こむぎこ パター	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ こまつな キャベツ		
16 木	ごはん きりぼしだいこんのふりかけ さつまいも あつやきたまご	○	ぶたにく みそ かつおぶし たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ねりごま さとう さつまいも こんにやく	きりぼしだいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ		
17 金	ゆかりごはん かんぴょうのみそしる ししゃものなんばんづけ やきぶたカレーおんやさい	リ	ぶたにく みそ かつおぶし ししゃも やきぶた	こめ あぶら でんぶん さとう	ゆかりこ 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 キャベツ もやし りんごジュース		
20 月	ウインナーピラフ とりとかぶのホワイトシチュー やさいのピリカラいため	○	ウインナー とりにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム さつまいも	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ かぶ セロリ ブロッコリー キャベツ こまつな	23日(木) <b>クリスマス献立</b> 23日は3学期最後の給食です。クリスマス献立としてチョコレートケーキとイチゴが出ます。お楽しみに!	
21 火	チリライス さつまいものピリからきんぴら あつさりやさい	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう さつまいも	パセリ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース かぼちゃ なら もやし キャベツ チンゲンサイ		
22 水	ほうとう なまあげのにも まっちゃしらたまあずき	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし なまあげ とりにく とうふ あずき ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん しらたまこ しょうしんこ	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 しめじ		
23 木	チキンライス ふゆやさいのポトフ チョコレートケーキ いちご	○	とりにく ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら パター さといも こむぎこ ココア さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい だいこん ブロッコリー セロリ にんにく いちご		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース  
月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

## 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から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。

期間：2021年12月15日(水)～2022年1月31日(月)

