



12月予定献立表



《今月のめあて》

てをきれいにあらって たべよう

令和3年度 12月

給食回数 17 回

武蔵野市立椋野小学校

日	曜	こ ン 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	ピロシキ ポルシチ やさいソテー	○	ぶたにくとりがら とりにくぎゅうにゅう	パン はるさめ こむぎこ さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ピーツ だいこん にんにく トマト ビューレ もやし こまつな ホールコーン	<p>☆6年生リクエストメニュー あと数か月で卒業する6年生に「卒業までにもう一度食べたいメニュー」を募集しました。 ○ピロシキ ○ポイル野菜 ○カレーライス 3学期も登場しますので、お楽しみに！</p> <p>☆3日 木の葉弁 笹かまぼこを木の葉に見立てました。色づく木の葉をイメージしています。</p> <p>☆7日 手作りりんごジャム 長野県の生産者から直送で届きます。りんごと砂糖でコトコト煮て、仕上げにレモン汁を入れます。甘酸っぱいりんごジャムは、子どもたちにも大人気です。</p> <p>☆20日 東京都 八丈島 献立 魚のメンチカツには、八丈島産の(メダイ・ムロアジ)のミンチを使います。丸めて衣をつけて、オーブンで焼きます。 温野菜には、八丈島産の「明日葉」を使います。明日すぐ生えてくるので「明日葉」というそうです。</p> <p>☆22日 冬至 献立 冬至の日に「ん」のつく食材を食べると、「運」が呼び込めるといわれています。さらにゆず湯に入ると健康に過ごせるそうです。(南瓜は昔「なんきん」と呼ばれていたそうです。)</p>
2	木	あわごはん きのかじる とりのからあげ いためいもなます	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ 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	
3	金	☆このはどん いとこんにやくのじゃこいため みかん	○	あぶらあげ ささかまぼこ とりにくたまご かつおぶし ちりめんじゃこぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな もやし みかん	
6	月	きのこごはん みそしる さばのカレーあげ だいこんのそぼろに	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ こんぶ さば ぶたにくぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん	にんじん しめじ えのきたけ かんぴょう ながねぎ だいこん たまねぎ こまつな しょうが	
7	火	しょくパン ☆てづくりりんごジャム ポトフ ささみのチーズフリッター	○	とりにく チーズ スキムミルク たまご ギゅうにゅう レパーソーセージ とりがら	パン さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	りんご レモン パセリ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな セロリ にんにく	
8	水	スパゲティーナボリタン きのことキャベツのソテー おさつかりんどう	○	レパーソーセージ とりにくぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう さつまいも むらさきいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト ピーマン しめじ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	
9	木	むぎごはん とうふのすまじる まつかぜやき さつまあげとひじきのいために	○	とうふ こんぶ かつおぶし とりにく みそ ひじき さつまあげ ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ さとう ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな	
10	金	パエリア ピーズスープ スペインふうオムレツ にんじんのラベ	○	えびいか しろいんげんまめ ベーコン とりがら たまご チーズ なまクリーム ツナ ギゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも パター ごま	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム ホールトマト にんにく キャベツ にんじん こまつな セロリ パセリ レモン	
13	月	あわごはん ふりかけ みそしる きりほしだいこんに とりしりみやき	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ あぶらあげ とりにくぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら でんぶん	はくさい こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが	
14	火	かしわパン マカロニカレースープ ハムカツフライ ブロッコリーソテー	○	とりにくとりがら ハム ベーコン ギゅうにゅう	パン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
15	水	にくみそジャージャーめん しめじこまつなのナムル しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく だいず みそ しろいんげんまめ ギゅうにゅう	むしゅうかそば あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが しめじ えのきたけ こまつな りんご	
16	木	ガーリックライス ベジタブルスープ レパーソーセージ かまぼこピーマンのソテー	○	ベーコン とりがら レパーソーセージ かまぼこ ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん にんにく パセリ キャベツ こまつな ホールコーン ピーマン	
17	金	ぶたすきどん ぶのすまじる こぶきいも	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ あおのり ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら おふ じゃがいも	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい ほししいたけ だいこん こまつな	
20	月	☆【東京都 八丈島 献立】 あわごはん わふうスープ さかなのメンチカツ ちゅうのうソース おんやさい	○	とりにく かつおぶし こんぶ メダイ むらあじ ぶたにく だいず ひじき ちりめんじゃこ ギゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら パンこ こむぎこ こんにやく	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ たまねぎ キャベツ あしたば	
21	火	ごもくチャーハン ちゅうかスープ あおだいずいろどりいため みかん	○	やきふた とうふ ほたてが いとりがら いか とりにく あおだいず ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし えのきたけ こまつな たまねぎ たけのこ ホールコーン みかん	
22	水	☆【冬至 献立】 ほうとううどん あつあげとやさいのうまに しらたまきなこかけ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ なまあげ とうふ きなこ ギゅうにゅう	うどん ごまあぶら でんぶん しらたまこ さとう	かぼちゃ きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	
23	木	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フロズンヨーグルト	り	ぶたにくとりがら だいず フロズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ホールコーン あかピーマン ブロッコリー りんごジュース	

牛乳らん ○・・・牛乳 リ・・・りんごジュース

※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 600kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.3g

～給食食育フェスタ～

2021年12月15日(水)～2022年1月31日(月)

武蔵野市健康課が主催する食育フェスタの開催をオンラインで予定しています。

小さなお子さんがいらっしゃる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。

