



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3年度 12月

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

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	ジャンバラヤ ジャークチキン ピーンズスープ こぶきいも	○	レバーソーセージ とりにく きんときまめ だいず ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ きピーマン にんじん にんにくしょうが キャベツ ホールコーン ほうれんそう セロリ パセリ	2日 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、きなこをたっぷりと まぶします。 
2	木	みそにこみうどん にくどうふ からいもだんご	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく どうふ あずき きなこ ぎゅうにゅう	うどん こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら さつまいも しらたまこ	ごぼう はくさい にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ グリンピース しょうが	15日 べにいもアンダーギー
3	金	やきにくピビンバ (にくのぐ・ナムル・ごはん) わかめスープ りんご	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ りんご にんにく しょうが はくさい キムチ だいずもやし こまつな にんじん ほししいたけ もやし	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」 を例年学校給食で使わせてい ただいています。そのむらさき いもで、沖縄名物のお菓子を 作ります。 
6	月	ひじきごはん すましじる とりのみそやき おんやさい	○	ひじき あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう おふ でんぶん あぶら	にんじん さやいんげん かぼちゃ ながねぎ はくさい こまつな もやし	16日 ヤーコンのきんぴら 「畑の梨」とも呼ばれる、さつ ま芋にも似た珍しい野菜です。 第五小のすぐ近くの畑でも育 てられています。シャキシャキ した食感をいかして「きんぴら」 を作ります。 
7	火	ポークピーンズスパゲティ (ポークピーンズ・スパゲティ) スパイシーポテト りんごのつつみあげ	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ さとう スパゲティ じゃがいも でんぶん ぎょうざのかわ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト パセリ りんご レモン	
8	水	たかないりチャーハン ちゅうかコーンスープ あつあげのチリソース みかん	○	だいず ぶたにく とりにく たまご とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	たかな こまつな ながねぎ にんじん にんにく しょうが クリームコーン たまねぎ いら チンゲンサイ こねぎ みかん	
9	木	むぎごはん みそしる ぶりのてりやき かぶのそぼろあん	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら くらざとう でんぶん	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん かぶ だいこん だいこんは しょうが	
10	金	セルフサンド (かしわおれパン・わふうやきメンチ) はくさいのホワイトシチュー はなやさいのマリネ	○	ぶたにく だいず みそ 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 こむぎこ じゃがいも パター さつまいも さとう でんぶん	ホールコーン たまねぎ ごぼう こまつな はくさい にんじん しめじ セロリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ レモン	
13	月	むぎごはん みそしる サバのカレーふうみあげ さつまいものコチュジャンいため	○	どうふ みそ かつおぶし さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも さとう ごまあぶら ごま	はくさい にんじん ながねぎ にんにく たまねぎ	冬至(とうじ) 本年度は、22日が冬至です。 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。 
14	火	あんバターサンドパン ぶたにくのロベールふうにこみ あおのりポテト	○	あずき ぶたにく しろいんげんまめ とりがら あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう パター でんぶん こむぎこ あぶら 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	
15	水	にくみそライス(にくみそ・ごはん) もずくとどうふのスープ べにいもアンダーギー	○	ぶたにく だいず みそ とりがら もずくとどうふ どうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら むらさきいも こむぎこ くらざとう	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ もやし こまつな	
16	木	わかめごはん みそしる シャリアピンチキン ヤーコンのきんぴら	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん あぶら ヤーコン こんにやく	だいこん だいこんは にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが こまつな	22日(水) 世界の給食 
17	金	サンラータンつけめん (サンラータン・むしちゅうかさぼ) ごもくしゅうまい みかん	○	とりにく たまご とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ	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	『フィンランド共和国の料理』 フィンランドは北欧に位置し、 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。 マツカラケイトは「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。 
20	月	みなみうおめまごはん うめちりめんふりかけ みたくさんじる きんぞくやき はくさいのびたし	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり どうふ 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 さしいも こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶん	うめ にんじん ごぼう ながねぎ レモン にんにく はくさい こまつな	
21	火	きんときまめおこわ みそしる わふうおろしハンバーグ かぼちゃのあまに	○	きんときまめ わかめ みそ かつおぶし ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごま じゃがいも パンこ あぶら でんぶん くらざとう	にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん ゆず こねぎ かぼちゃ しょうが	
22	水	マーブルしょくパン アップルジャム シスコンマツカラケイト ロヒラーティッコ 	○	レバーソーセージ とりがら さけ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ パター パンこ	りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ にんにく しめじ パセリ	
23	木	カレーライス(カレールー・ごはん) ポイルやさい ごまドレッシング しゅんのやさいチップス むぎちや フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく とりがら フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん むらさきいも	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ホールコーン あかピーマン ごぼう かぼちゃ	

○・・・牛乳/ 麦・・・麦茶

平均栄養価 中学年 エネルギー 632kcal ・たんぱく質 26.7g ・脂質 22.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません

☆お知らせ☆

2021年12月15日(水)～2022年1月31日(月)の期間で、
武蔵野市ではオンラインで『むさしの食育フェスタ』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ンツなどが盛りだくさんです。
詳しくは、12月に学校で配布されるチラシをご覧ください。



※裏面には「給食&食育おたより」があります