

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4年度 12月

給食回数 16 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 | 木 | さつまいもごはん さんべいじる まつかぜやき さといものてりに | ○ | こんぶ さけ みそ かつおぶし とりにく だいず とうふ あおのり ぎゅうにゅう | こめ さつまいも ごま じゃがいも ごまあぶら パンこ さとう あぶら さといも こんにやく でんぷん | にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが |  |
| 2 | 金 | とりそぼろどん チゲじる りんご | ○ | とりにく だいず かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごま | しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう にんじん はくさい はくさいキムチ もやし だいこん にら ながねぎ りんご |  |
| 5 | 月 | ひじきごはん すましじる とりのからあげ じゃこいりおんやさい | ○ | ひじき あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ | にんじん さやいんげん だいこん かぶ かぶは ながねぎ にんにく しょうが はくさい こまつな もやし | 6年生 リクエستمENU 卒業を控えた6年生に「五 小の給食でもう一度食べたい メニュー」を聞きました。今月 から給食に取り入れていきま す。 お楽しみに！ 5日 とりのから揚げ 6-2 6-3 9日 揚げ餃子 6-1 6-2 12日 大学芋 6-2 6-3 20日 ラザニア 6-1 |
| 6 | 火 | たかないりチャーハン ちゅうかコーンスープ あつあけのチリソース 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 でんぷん 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 ホールコーン たまねぎ チンゲンサイ こねぎ にら みかん | |
| 7 | 水 | スパゲッティポークビーンズ 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 スパゲッティじゃがいも でんぷん 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 | 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 あぶら さとう でんぷん | きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん かぶ しょうが | |
| 9 | 金 | みそつけめん (むしちゅうかめん ポイルやさい つけじる) あげぎょうざ | ○ | ぶたにく みそ とりがら だいず ぎゅうにゅう | むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ こむぎこ さとう でんぷん | ほうれんそう だいずもやし にんにく しょうが にんじん キャベツ ながねぎ ホールコーン こまつな はくさい にら ほししいたけ | 16日ジャンバラヤ アメリカ料理のひとつで、スパ イシーなトマト味が特徴的な炊 き込みご飯です。スペイン料理 のパエリアがアメリカ南部でア レンジされた料理です。 |
| 12 | 月 | むぎごはん みそしる さばのこうみやき だいがくいも | ○ | あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし さば ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま | はくさい こまつな にんじん しょうが ながねぎ にんにく | |
| 13 | 火 | ハムポテトホットサンド ぶたにくのロベールふう あおのりビーンズ | ○ | ハム ぶたにく しろいんげんまめ とりがら だいず あおのり ぎゅうにゅう | パン じゃがいも あぶら マヨネーズ こむぎこ さとう でんぷん | たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールトマト ブロッコリー |  |
| 14 | 水 | にくみそライス もずくととうふのスープ こむぎふすまいりドーナツ | ○ | ぶたにく だいず みそ とりがら もずく とうふ ぎゅうにゅう たまご | こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎはいが こむぎこ パター | 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 | 21日ほうとう 山梨県の郷土料理です。たく さんの野菜と太い平麺を煮込 んだ料理で心も体も温まる一 品です。 少し早いですが、クリスマス に因んで手作りカップケーキ がつきます。 |
| 15 | 木 | きんときまめのおこわ とうふわかめのすましじる わふうハンバーグ ねぎしおきんぴら | ○ | きんときまめ わかめ とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう | もちごめ さとう ごま パンこ あぶら でんぷん こんにやく | ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ だいこん ゆず こねぎ ごほうれんこん | |
| 16 | 金 | ジャンバラヤ ジャックチキン ビーンズスープ こふきいも | ○ | 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 | |
| 19 | 月 | みなみうおぬまごはん うめちりめんふりかけ みだくさんじる さんぞくやき 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 とうふ 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 さといも こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぷん | 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 | 22日冬至(とうじ) 冬至は一年で最も日中が短 い日です。風邪の予防効果が 期待されるカロテンたっぷりの 南瓜を食べ、ビタミンCが豊富 なゆず湯に入ると健康に過ご せると言われています。元気 に新年を迎えられるようお願い を込めて、2学期最終日は、 南瓜入りのカレーライスです。 |
| 20 | 火 | しよパン てづくりりんごジャム ソーセージポトフ ラザニア やさしいソテー | ○ | レバーソーセージ とりがら こんぶ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら パスタファルファーレ こむぎこ パター ごまあぶら | りんご レモン たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく パセリ ホールトマト もやし こまつな | |
| 21 | 水 | ほうとう ブロッコリーとコーンのソテー カップケーキ | ○ | ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう なまクリーム | うどん あぶら こむぎこ さとう パター | かぼちゃ だいこん にんじん こまつな れんこん ほししいたけ ながねぎ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ にんにく |  |
| 22 | 木 | カレーライス ポイルやさい ごまドレッシング | ○ | ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう こんにやく ごま でんぷん | にんじん かぼちゃ 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 ブロッコリー あかピーマン |  |

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 636kcal ・たんぱく質 26.9g ・脂質 23.5g

※裏面には「給食&食育おたより」があります