



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4年度 12月

給食回数 16 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 木	こうやどうふごはん みそしる あつやきたまご きりぼしのおんやさい	ヨ	こんぶ こうやどうふ ひじき わかめ みそ にぼし たまご とうふ とりにく ヨーグルト	こめ ていアミロース米 さとう あぶら ごま ごまあぶら	ほしいたけ にんじん キャベツ ながねぎ えのき たまねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん はくさい	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 金	かきあげどん すましじる うのはなひじき	○	えび かつおぶし はんぺん わかめ とうふ おから ひじき とりにく うちまめ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう こんにやく	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。一つ一つ手で揚げて作ります。
5 月	ちゃんぽんうどん あつあげとだいこんのそぼろに アップルマフィン	○	いか ぶたにく とりがら なまあげ とりにく たまご スキムミルク きゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター	にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな しいたけ だいこん たまねぎ 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。
6 火	ごはん もずくスープ さばのねぎソースかけ だいこんとぶたにくのもの	○	もずく とりにく とうふ かつおぶし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ながねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん	市内産の大根がたくさんとする時期です。それに合わせて、煮物・汁物など、色々な料理に使われます。
7 水	セルフフィッシュバーガー キャベツソテー キャロットシチュー	○	メルルーサ とりにく チーズ とりがら ぎゅうにゅう 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 バター	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	市内でとれたての甘いにんじんをピューレ状にし、シチューに混ぜこみます。きれいなにんじん色のシチューです。
8 木	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 だいち みそ とりがら ハム ちく ぎゅうにゅう	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。
9 金	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 にぼし 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、低学年の子でも食べられる辛さに仕上げます。
12 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 ウインナー スキムミルク きゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら こむぎこ バター 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。
13 火	きびごはん ごもくじる とりのさいきょうみそやき さいいものそぼろに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく あぶら さとう さいいも 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。
14 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 きゅうにゅう たまご ぶたにく とりがら かまぼこ	パン さつまいも むらさきいも 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プンで焼きます。
15 木	ゆりねごはん みそしる えびいりとうふつくね ひじきに	ヨ	こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし とうふ とりにく えび ひじき ちくわ ヨーグルト	こめ 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 いら ごぼう	ゆり根を素揚げし、軽く塩をして、ご飯に混ぜ込みます。揚げたゆり根はホクホクとした食感で香ばしく甘味も増します。
16 金	やさいたっぷりマーボーどうふどん やさいソテー だいがくいも	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン きゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	ながねぎ たけのこ にんじん いら ほしいたけ もやし にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー ホールコーン	大人気の大学芋は、芋をしっかり揚げるのがポイントです。外がカリっとなり蜜とよく絡みます。
19 月	ごはん チャプスイ いかのチリソース ちゅうかおんサラダ	○	ぶたにく えび とりがら いか ハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう こんにやく ごま	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 ながねぎ キャベツ こまつな	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。
20 火	くろごとうパン 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 きゅうにゅう 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 マッシュルーム パセリ 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 水	ふゆやさいたまねぎカレー ポイルやさい 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 ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター さいいも 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 もやし キャベツ こまつな ミックスフルーツ	れんこんや大根、ブロッコリーなど、今が旬の冬野菜で作る玉ねぎカレーです。
22 木	ほうとう やさいのたきあわせ 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 きゅうにゅう	うどん あぶら こんにやく さとう しらたまこ こめこ しょうが	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、かぼちゃのほうとうで体の中から温まってください。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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

602kcal

たんぱく質

25.1g

脂質

20.1g