



# 12月予定献立表

《今月のめあて》

## じかんとまもってたべよう



家庭数

令和4年度 12月

給食回数 16 回

●武蔵野市立本宿小学校 給食室

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
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 木	まめまめおこわ すましじる さわらのおろしソース ひじきのいためもの	○	だいず あおだいず とうふ かつおぶし さわら ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごま でんぶん さとう	ながねぎ にら しょうが だいこん たまねぎ あかピーマン こまつな にんにく	6日(火) おでん おいしいだしを取って、しっ かり煮ていきます。具材か らのうまみもたっぷりです。 温まってくださいね!	
2 金	チリライス さつまいものレモンに あっさりやさしい	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう パター 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 トマトピューレ トマトジュース レモン もやし キャベツ チンゲンサイ		
5 月	トマトライス ふゆやさしいポトフ ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	ぶたにく とりがら たまご とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう パター	たまねぎ パセリ ホールコーン にんじん はくさい だいこん ブロッコリー セロリ にんにく ほうれんそう クリームコーン		
6 火	なめし おからふりかけ おでん なかよしいだいちおんサラダ	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし こんぶ あげボール ちくわ だいず ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま さきいも こんにやく ちくわぶ マヨネーズ	だいこんは しゅんぎく だいこん にんじん キャベツ れんこん こまつな レモン		
7 水	スパゲッティーナポリタン やさいソテー むらさきいもドーナツ	○	ハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら ごまあぶら むらさきいも こむぎこ さとう 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 ブロッコリー キャベツ こまつな	8日(木) れんこんしゅうまい 生地にみじん切りしたれん こんを加えています。コ リッとした食感があり、一 味違うしゅうまいです。	
8 木	ごもくチャーハン はくさいのミルクスープ れんこんしゅうまい	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく ひじき ほたてかいばしら	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ ほしいたけ しょうが にんにく グリンピース はくさい たまねぎ こまつな れんこん		
9 金	ヤーコンごはん まめとんじる いかのおうごんやき いとこんにやくのあまからいため	○	とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶし いか たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ヤーコン あぶら こんにやく こむぎこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しめじ		
12 月	くろざとうパン とりとかぶのホワイトシチュー はくさいとひじきにのくのために りんご	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ひじき	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう でんぶん	かぶ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー はくさい たいのこ あかピーマン チンゲンサイ しょうが りんご		
13 火	にんにくライス はくさいとくボールスープに まぐろとだいずのはくさい	○	ぶたにく ひじき とうふ かつおぶし めかじき だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター でんぶん こむぎこ さとう	にんにく にんじん パセリ たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい ほうれんそう さやいんげん	22日(木)・冬至 ほうとう 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。ほうとうにはホウキヤ が入っているため、冬至に ぴったりの献立です。	
14 水	みそつけめん さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう チーズ	むしちゅうかさぼ ごまあぶら ごまきょうざのかわ あぶら さつまいも さとう こむぎこ	キャベツ もやし たいのこ にんじん こまつな ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが		
15 木	ごはん カレーのっぺいじる ししゃもやき ねぎしおきんびら	○	とうふ とりにく かつおぶし ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さきいも こんにやく でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん にんにく		
16 金	ふゆやさしいマーボーどうふどん さんしょくに	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	ながねぎ たいのこ にんじん ほしいたけ れんこん だいこん にら にんにく しょうが ホールコーン		
19 月	ゆかりごはん すましじる きりぼしだいこんのあつやきたまご うのはなひじき	○	とうふ もずく かつおぶし たまご ぶたにく おから ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう こんにやく	ゆかりこ はくさい ながねぎ きりぼしだいこん にんじん たいのこ		
20 火	ふゆやさしいカレーライス ポイルやさしいわふうドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さきいも さとう こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん れんこん セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし こまつな		
21 水	ごはん けんちんじる さばのねぎソースかけ こんにやくにくみにそに	ヨ	とうふ かつおぶし さば ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら さきいも こんにやく ごまあぶら でんぶん ごまこ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく		
22 木	ほうとう なまあげのもの 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 こめこ	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		

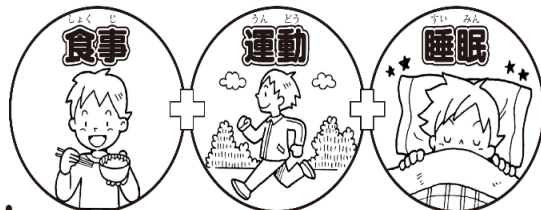
牛乳らん ○●●牛乳 ヨ●●ヨーグルト 麦●●麦茶 ミ●●ミカンジュース リ●●リンゴジュース

※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 24.6g 脂質 21.1g

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



### で かせを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

