



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4年度 12月

給食回数 16 回

武蔵野市立桜野小学校

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	パエリア ソパ・デ・アホ スペインふうオムレツトマトソースかけ キャロットラペ	○	えびいか ハム とりがら たまご ベーコン チーズ なまクリーム だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら オリーブあぶら パンこ マヨネーズ じゃがいも バター さとう	たまねぎ あかピーマン にんにく キャベツ にんじん セロリ こまつな ほうれんそう レモン パセリ マッシュルーム ホールトマト	1日(木)ソパ・デ・アホ スペインの伝統的な料理の「にんにくスープ」です。実は、学校給食では市内産のにんにくをたくさん使用しています。料理のアクセントに欠かせない食品なので、日々献立に登場しています。
2	金	やきにくピビンバ (むぎごはん・やきにく・ナムル) わかめスープ りんご	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう 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 チンゲンサイ ながねぎ	
5	月	むぎごはん うめちりめんふりかけ みそしる とりしちみりやき きりぼしだいこんに	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおりのり なまあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	うめ にんじん こまつな ながねぎ はくさい しょうが きりぼしだいこん さやいんげん ほししいたけ	
6	火	ぶどうしよくパン トマトスープ おさつコロケ ちゅうのうソース コールスロー	○	ぶたにく とりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン シェルマカロニ あぶら さとう さつまいも むらさきいも こむぎこ パンこ こめこ	たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ ホールコーン レモン	
7	水	わかめごはん みそしる さばのカレーあげ はくさいのそぼろに	○	わかめ とろみ みそ かつおぶし こんぶ さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	だいこん ながねぎ だいこんは はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが	13日(火)サンマー麺 神奈川県横浜発祥の料理です。広東語で「サン」は「新鮮でシャキシャキした」という意味で、「マー」は、「上にのせる」という意味です。給食では、中華麺に具だくさんのあんかけスープをかけて食べます。
8	木	ポークビーンズ スパゲティ やさしいソテー りんご	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト こまつな もやし にんじん りんご	
9	金	こうみチャーハン ちゅうかコンスープ とりマーボー	○	ハム みそ たまご とりにく とりがら とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にら ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン クリーム コーン たまねぎ こまつな たけのこ ほししいたけ こねぎ	
12	月	ひじきおかかごはん みそしる ぶりのてりやき かぶのそぼろあん	○	ひじき かつおぶし とうふ みそ 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 ごまあぶら さとう ごま くろざとう でんぶん	にんじん しめじ はくさい ながねぎ こまつな かぶ だいこん だいこんは しょうが	20日(火)ヤーコンきんぴら ヤーコンは、「畑の梨」とも呼ばれる、「さつま芋」にも似た珍しい野菜で、市内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。
13	火	サンマーめん (むしちゅうかめん・あんかけのぐ) あつあげのオイスターいため りんご	○	ぶたにく こんぶ かつおぶし なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし きくらげ にんにく しょうが プロコロー りんご	
14	水	マーブルしよくパン チヨルパ ミティティ マカロニとツナソテー	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン さつまいも あぶら さとう パンこ でんぶん シェルマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマトピューレ レモン こまつな にんにく パセリ マッシュルーム ホールコーン	
15	木	ごはん てっかみそ みぞれじる すきやきに みかん	○	だいず みそ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぶん しらたき あぶら	だいこん えのきたけ にんじん ごぼう こまつな ながねぎ はくさい ほししいたけ みかん	
16	金	にくみそライス (むぎごはん・にくみそ) もずくスープ おさつかりんとう	○	ぶたにく だいず みそ もずく とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも むらさきいも	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが こまつな	
19	月	きつねごはん とうふのすましじる しろみぎかなのフライ こふきいも	○	あぶらあげ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし メルルーサ あおりのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ	
20	火	もちごめいりごはん みそしる のりまきとりつくね ヤーコンきんぴら	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず りんご ぶた にく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ パンこ さとう あぶら でんぶん ヤーコン こんぶにやく ごま	きりぼしだいこん にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	21日(水)冬至献立 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。また、「ん」のつく食べ物を食べると「幸運」になれるという言い伝えもあります。
21	水	ほうとうどん あつあげのチリソース しんげんパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ なまあげ たまご ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら パター くろざとう	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ にら ほししいたけ にんにく しょうが	
22	木	チキンカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんぶにやく 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 プロコロー	南京(なんきん)

牛乳らん ○●●牛乳 月平均栄養価 中学生 エネルギー 621kcal ・たんぱく質 27.7g ・脂質 21.8g ※材料は全てを表示しているわけではありません。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

※裏面には「給食&食育おたより」があります