



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5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 金	マーボー豆腐どん はるさめスープ やさしいため	○	豆腐 ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし 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 はるさめ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにくしょうが にら たまねぎ こまつな はくさい もやし	<p>いよいよ12月</p> <p>寒</p> <p>もうすぐ2学期が終わります。1学期よりも全学年、給食をよく食べてくれました。子どもたちの体も心も一回り成長したように感じます。</p> <p>2学期の給食も最後まで楽しく、元気に食べてもらえたらと思います。</p> <p>4日(月)ぶりのてりやき</p>  <p>ブリの旬は冬である12月～2月にかけてです。寒ぶりともいわれ身がよく締まり、脂もよくのついているため、特においしいです。</p> <p>21日(木)かぼちゃのあまに 22日(金)2学期最後の給食</p>  <p>今年の冬至の日は22日です。2学期給食最終日と重なったので、前日に『かぼちゃ』献立を出しています。</p> <p>栄養たっぷりの給食を食べて、カゼなどひかず、お休みの間も元気にすごしてもらえたらと思います。</p> <p>良いお年を☆</p> <p>HAPPY NEW YEAR!!</p> <p>五小ホームページ 給食献立</p>  <p>☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関してのコメントも有ります。</p>
4 月	むぎごはん ひじきうめふりかけ みそしる ぶりのてりやき じゃがいものぷりからきんぴら	○	ひじき かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ ぶり 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 くらざとう でんぶん じゃがいも	うめ はくさい ほうれんそう にんじん ながねぎ にら	
5 火	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグトマトソース ソーセージリソース フライドポテト	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく にんじん はくさい ほうれんそう セロリ	
6 水	ごもくおこわ すましる とりのさいきょうやき こうどうふのそぼろあん	○	あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく みそ こうどうふ ぎゅうにゅう	もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ にら にんにくしょうが	
7 木	にくもりうどん (うどん・つけじり・かてやさしい) いかいそべあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし いか あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら でんぶん	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん	
8 金	タコライス (むぎごはん・タコミート・キャベツ) スライスチーズ ひじきのあまからいため	○	ぶたにく だいず チーズ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ こまつな ながねぎ しょうが	
11 月	むぎごはん コブのつくだに みそしる さばのたつたあげ にくじゃがに	○	こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも しらたき	ほしいたけ きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ	
12 火	しよくパン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら ぶたがら きんときまめ ぶたにく	パン でんぶん さとう バター さつまいも あぶら	たまねぎ はくさい にんじん セロリ にんにく プロッコリー マッシュルーム ホールトマト	
13 水	ガーリックチャーハン もずくとうふのスープ きりぼしだいこんのいために	○	ぶたにく もずく とうふ とりにく とりがら ぶたがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ ながねぎ こまつな にんじん きりぼしだいこん	
14 木	とりそぼろどん (むぎごはん・とりそぼろ・ いりたまご) みそしる やさいとビーフンのソテー	○	とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん ビーフン ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいこん ながねぎ キャベツ たけのこ	
15 金	スパゲッティミートソース やさしいソーセージのソテー りんご	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマトジュース ホールトマト キャベツ りんご	
18 月	ネギじゃこごはん けんちんじる あつあげとぶたにくのみそいため みかん	○	ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら さとも こんにやく あぶら さとう	ながねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう にんにく みかん	
19 火	セルフサンド(かしわおれパン) しろみぎかなのフライ ぐだくさんミネストローネ ほうれんそうソテー	○	メルルーサ しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな ほうれんそう はくさい ホールコーン	
20 水	みなみうおぬまごはん みそしる とりのからあげねぎソース いりとうふ	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほしいたけ ごぼう こまつな	
21 木	ジャージャーめん わかめのスープ かぼちゃのあまに	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら わかめ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう あぶら でんぶん ごまあぶら くらざとう	ながねぎ にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ たまねぎ にんにく かぼちゃ	
22 金	カレーライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング フロゼンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら フロゼンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんやく ごまあぶら ごま でんぶん	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 ホールコーン	

月平均栄養価 エネルギー 614kcal 牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 28.1g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。