



# 12月予定献立表



《今月のめあて》

## じゅんぴのしかたをしっかりとほえよう

令和5年度 12月

給食回数 16 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン 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	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 どうふ かまぼこ わかめ おから ひじき とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ 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 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。
4	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 かつおぶし たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	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 ほししいたけ だいこん たまねぎ りんご	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。
5	火	ごはん かぶじる めかじきのあげに ねぎしおきんぴら	○	あぶらあげ みそ にぼし めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	かぶ かぶのは はくさい にんじん こまつな れんこん ごぼう ながねぎ にんにく	かぶは冬が旬の野菜です。寒くなると甘みが増しておいしくなります。市内産のかぶを味噌仕立ての汁にします。
6	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 たまねぎ にんじん 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。
7	木	こうやどうふごはん みそしる ししゃものさざれやき きりぼしのおんやさい	ヨ	こんぶ とりにく こうやどうふ ひじき わかめ みそ にぼし ししゃも ヨーグルト	こめ ていアミロースまい さとう マヨネーズ パンこ ごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん キャベツ だいこん ながねぎ えのきたけ きりぼしだいこん はくさい もやし こまつな	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。
8	金	にくみそライス ちゅうかスープ ブロッコリーの オイスターソースいため	○	ぶたにく だいち みそ とりがら とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ 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。
11	月	さけとほうれんそうの クリームスパゲティー ウイナーソテー りんごのコンポート	○	さけ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク ウイナー	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 キャベツ ほうれんそう 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。
12	火	きびごはん ごもくじる とりのさいきょうみそやき さといものそぼろに	○	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 さといも 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。
13	水	スイートポテトサンド ふゆやさいのポトフ もやしのカレーおんやさい	○	スキムミルク ぎゅうにゅう 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 あぶら	たまねぎ にんじん はくさい かぶ だいこん ブロッコリー ながねぎ セロリ にんにく もやし キャベツ こまつな	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ブンで焼きまします。
14	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 みそ かつおぶし とうふ とりにく えび ひじき ちくわ あぶらあげ 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。
15	金	ちゅうかうまにどんぶり やさしいソテー だいがくいも	○	ぶたにく いか とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ 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します。
18	月	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まみあげ	○	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。
19	火	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 さとう こんにやく ごまあぶら ごま	しょうが ほししいたけ 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	水	くろざとうパン 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 ぎゅうにゅう 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 パセリ マッシュルーム 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	木	ふゆやさいたまねぎカレー ポイルやさしい 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 あぶら こむぎこ パター さといも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん セロリ れんこん だいこん キャベツ もやし ブロッコリー 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	金	ほうとう やさしいたきあわせ 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 ぎゅうにゅう	うどん あぶら こんにやく さとう しらたまこ こめこ	かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ	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。

月平均栄養価 エネルギー 595kcal

たんぱく質 24.8g

脂質 19.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。