



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5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	ランテールーム
				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	金	ちゅうかうまにどん ごもくに	○	ぶたにくいか かつおぶし とりにくちくわ 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 さいとも こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな にんにく しょうが れんこん ごぼう	今年も、あと1か月となりました。 寒さが身にしみる季節ですね。 手洗い・うがい等で体調管理を しっかりと行い、年末年始、元気に 過ごせるようにしましょう。 11日(月) 「市内野菜のABCスープ」 武蔵野市で栽培された野菜が たくさん入ったスープです。 寒さが厳しいこの時期の野菜は、 凍ってしまわないように水分を減らし 糖を蓄えるため、いつもより甘味 ある野菜に育ちます。 	2の1
4	月	くろざとうパン とりとかぶのホワイトシチュー はくさいとひきにくのいために みかん	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター ごまあぶら さとう でんぶん	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが かぶ セロリ ブロッコリー あかピーマン みかん		
5	火	だいちとわかめのごはん みそしる さばのおしおやき ひじきのいためもの	ヨ	だいち わかめ なまあげ みそ かつおぶし さば ひじき とりにく あぶらあげ ヨーグルト	こめ あぶら しらたき さとう	はくさい えのきたけ こまつな ながねぎ だいこん にんじん		
6	水	ポロネーゼスパゲティ やさいソテー むらさきいもドーナツ	○	ぶたにく ちりめん ベーコン みそ だいち じゃこ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら バター むらさきいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ ながねぎ ホールトマト ブロッコリー		
7	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 とりがら ぶたにく ほたて かいばしら ぎゅうにゅう ひじき	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう しゅうまいのかわ バター でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ こまつな れんこん グリーンピース ほししいたけ		
8	金	チリライス さつまいものレモンに あつさりやさい	○	ぶたにく レバーソーセージ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリ パセリ マッシュルーム レモン トマトピューレ トマトジュース もやし チンゲンサイ		
11	月	コッペパン しないやさいのABCスープ ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト	○	とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン パ스타 あぶら さとう じゃがいも バター	キャベツ だいこん にんじん はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ パセリ マッシュルーム ホールトマト ホールコーン		
12	火	ごはん カレーのっぺいじる ししやもやき ねぎしおきんぴら	○	とうふ ぶたにく とりにく ししやも かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さいとも 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		
13	水	みそつけめん (めん・つけじん・ポイルやさい) チャーシュー	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら ごま	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな ホールコーン		
14	木	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 とりにく もずく たまご かつおぶし おから ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう こんにやく	はくさい だいこん にんじん ながねぎ たけのこ ゆかり きりぼしだいこん		
15	金	ふゆやさいのマーボーどうふどん いろどりこふきいも	○	とうふ ぶたにく だいち 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	ながねぎ たけのこ にんじん れんこん だいこん にんにく しょうが ホールコーン ほししいたけ		
18	月	ぶどうパン キャロットシチュー さけのムニエル リんご	○	ベーコン とりがら さけ チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー		
19	火	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 だいち 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 こむぎこ さとう ヤーコン あぶら こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しめじ		
20	水	ろくどん(うどん こがしねぎ) なまあげのもの まっちゃしらたまあずき	○	とりにく なまあげ とうふ あずき かつおぶし こんぶ 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	にんにく はくさい にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ		
21	木	トマトライス ふゆやさいのポトフ 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 さいとも バター	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー ほうれんそう にんにく クリームコーン セロリ パセリ ホールコーン		
22	金	とうじカレーライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング フロズンヨーグルト	○	ぶたにく レバーソーセージ かいそうミックス フロズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな セロリ りんご		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



で かぜを
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と食べること、過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!

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



おしらせ

本宿小学校給食室で開催される「料理教室」について、今年度は、令和5年12月26日(火)に実施いたします。詳細については、別途チラシをご覧ください。