

12月予定献立表



《今月のきゅうしょくもくひょう》

てをきれいにあらって たべよう



令和5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	金	やきにくビビンバ [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 でんぷん ごま	たまねぎ りんご にんにく しょうが はくさい ながねぎ だいずもやし こまつな にんじん チンゲンサイ キムチ	5日(火) ルーマニアの家庭料理 「チョルバ」は、少し酸 味のあるトマト味のスー プで、「ミティティ」は、に んにくをきかせたミート ボールのようなグリル料 理です。
4	月	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 とうふ 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 でんぷん あぶら さとう	だいこん ながねぎ だいこんのは はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが	
5	火	ココアマールしょくパン チョルバ ミティティ さつまいもとりんごのかさねに	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パンじゃがいも あぶら さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマトビュール レモン こまつな にんにく マッシュルーム りんご	
6	水	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 みかん	○	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	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぷん 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 プロッコリー みかん	6日(水) サンマー麵 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、中華麵に具だくさん のあんかけスープをかけて 食べます。
7	木	むぎごはん うめちりめんふりかけ みそしる とりのしちみやき さといものてりに	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり とうふ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう あぶら でんぷん さといも こんにやく	うめ にんじん きりほしだいこん こまつな ながねぎ しょうが こねぎ	
8	金	にくみそライス [むぎごはん・にくみそ] おいもかりんとう はくさいのゆずかびたし	○	ぶたにく だいず みそ とりがら こんぶ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも むらさきいも	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが はくさい こねぎ ゆず	
11	月	きつねごはん さわにわん しろみざかなのフライ こぶきいも	ヨ	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こんぶ メルルーサ あおのり ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ だいこん こぼう ながねぎ もやし こまつな	生馬麵
12	火	やきぶたチャーハン ちゅうかコーンスープ とりマーボー	○	ぶたにく 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 でんぷん	にら ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン こまつな クリームコーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ こねぎ	20日(水) ヤーコンきんぴら ヤーコンは、「畑の梨」 とも呼ばれる南米原産の 珍しい野菜です。見た目 は「さつまい」に似ていて、 実は、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	水	ポークビーンズ スパゲッティ 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 さとう こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト こまつな もやし りんご	
14	木	ごはん きんざんじみそ みぞれじる にくどうふ みかん	○	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 おしむぎ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ながねぎ しょうが がしそは だいこん えのきたけ にんじん こぼう こまつな はくさい にんにく こねぎ みかん	
15	金	ぶどうしょくパン トマススープ 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	パンじゃがいも 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 トマトビュール キャベツ ホールコーン レモン	
18	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 でんぷん	にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな かぶ だいこん だいこんのは しょうが	
19	火	パエリア ソパデ・アホ(にんにくスープ) スペインふうオムレツ トマトソース 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 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 マッシュルーム ホールトマト キャベツ にんじん セロリ こまつな ほうれんそう みかん レモン パセリ	
20	水	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	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず のり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さつまいも パンこ でんぷん さとう ヤーコン こんにやく ごま	ながねぎ もやし しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	
21	木	チキンカレー ライス ポイルやさい たまねぎドレッシング フロズンヨーグルト	○	とりにく とりがら フロズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく 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 プロッコリー	
22	金	ほうとうどん あつあげのチリソース しんげんもっちりパンケーキ みかん	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ なまあげ きなこ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま でんぷん ごまあぶら こめ ちらたまこ バター あぶら くらざとう	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 みかん	22日(金)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。 「ほうとうどん」は、山梨 県の郷土料理で、かぼ ちやを入れる煮込みうど んです。

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学生

エネルギー 620kcal ・たんぱく質 27.1g ・脂質 21.0g

手洗いを見直そう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくります。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



今年も残すところあと1か月となりました。

風邪など**感染症**に
負けない体をつくろう!

※裏面には「給食&食育おたより」があります