



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6年度 12月

給食回数 17 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)	
2 月	ごはん おからふりかけ みそしる ぶりのゆずふうみやき あおなとこんにやくソテー	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし みそ こんぶ ぶり あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶらごま さとう さといも こんにやく ごまあぶら	ほうれんそう にんじん ながねぎ ゆず こまつな	<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、給食をさらに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。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嬉しいです。</p> <p>20日(金) かぼちゃのあまに</p>  <p>今年の冬至の日は21日です。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、寒さに負けないようにしてもらえたらと思います。</p> <p>24日(火) 2学期最後の給食</p> <p>2学期最後の給食は、やっぱりカレーライスです。五小で出す給食も数えるほどになりました。最後まで精一杯美味しく、安全な給食を出せるよう、給食室一同取り組んでいきます。</p> <p>Merry Christmas!</p> <p>五小ホームぺージ 給食献立</p>  <p>☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。</p>
3 火	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきハンバーグ カレースープ あおのりピーンズポテト	○	ぶたにく おから しろいんげんまめ とりがら ぶたがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ ながねぎ えのきたけ にんにく	
4 水	ごもくおこわ すましる とりのたつたあげ きりほしだいこんのいために	○	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こんにやく さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ しょうが きりほしだいこん こまつな	
5 木	にくみそスパゲッティ わかめのスープ ポイルやさい ポンザドレッシング	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら わかめ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく キャベツ こまつな ゆず	
6 金	ピロシキライス (ごはん・ピロシキぐ・パンこ) ポルシチ	○	ぶたにく だいず とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい こまつな セロリ にんにく しょうが ホールトマト	
9 月	わかめごはん あおなととうふのスープ にらまんじゅう ひじきのあまからいために	○	わかめ とうふ とりがら ぶたがら ぶたにく おから ほたてがひ ひじき 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 ごま ぎょうぎのかわ でんぶん さとう こんにやく	こまつな たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にら にんじん ながねぎ	
10 火	タコライス (ごはん・タコミート・キャベツ) スライスチーズ ヤーコンのきんぴら	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ヤーコン こんにやく ごま でんぶん	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	
11 水	ごはん はくさいいりみそしる カツオのからあげ にくじゃがに きっかみかん	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ かつお ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも しらたき	はくさい にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ こまつな みかん	
12 木	しよくパン キャロブミルククリーム ポトフ チロリカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とりがら ぶたがら きんときまめ	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 ブロッコリー ホールトマト	
13 金	にくもりカレーうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめこくとうあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら くらざとう	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こんにやく だいこん にんじん	
16 月	ガーリックチャーハン もずくとなまあげのソープ きりほしだいこんのナムル	○	ぶたにく もずく なまあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん だいず もやし きりほしだいこん にら	
17 火	ごはん みそしる いかのさらさあげ ぶたにくのねぎしおきんぴら りんご	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも でんぶん あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	ながねぎ たまねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく りんご	
18 水	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 きんときまめ 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	たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ ブロッコリー ほうれんそう	
19 木	マーボーどうふどん ビーフソテー	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら キャベツ こまつな	
20 金	スパゲッティミートソース やさいとツナのソテー かぼちゃのあまに	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ でんぶん くらざとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ こまつな かぼちゃ しょうが	
23 月	みなみうおめまごはん みそしる とりのからあげねぎソース いりとうふ きっかみかん	○	わかめ あぶらあげ 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 こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんにく しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう こまつな みかん	
24 火	カレーライス ポイルやさい ちゅうぞドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく 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	

月平均栄養価 エネルギー 620kcal
牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 28.8g 脂質 21.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。