

# 12月予定献立表

《今月のめあて》

## じかんをまもってたべよう



家庭数

令和6年度 12月 給食回数 17 回

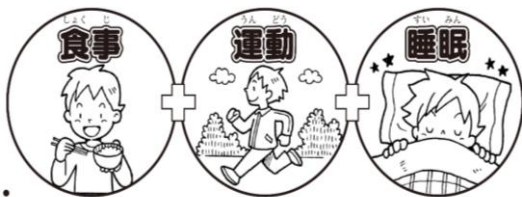
●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			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)		
2 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 ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん はくさい いたけのこ ピーマン ながねぎ しょうが みかん かぶ セロリ ブロッコリー	<b>今年も、あと1か月となりました。</b> 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。	
3 火	だいちとわかめのごはん みそしる さばのしおやき ひじきのいためもの	○	だいちとりにくわかめ みそ あぶらあげ さば かつおぶし ひじき なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら しらす さとう	はくさい こまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ	<b>1学年</b>	
4 水	スパゲッティソーセージ ジャーマンポテト	○	だいち レバーソーセージ ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも あぶら さとう パター こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ しめじ セロリ	<b>16日(月)</b> 「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 のある野菜に育ちます。	
5 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	○	とりにくとりがら ぶたにく ひじき ほたてが い ぎゅうにゅう	こめ こまつな ぶむぎ ぎゅうにゅう あぶら さとう こむぎこ パター しゅうまいのかわ でんぶん	はくさい たまねぎ こまつな れんこん にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ		
6 金	チリライス さつまいものレモンに やさしいソテー	○	ぶたにくとりにく きんときまめ レバーソーセージ かわかめ ぎゅうにゅう	こめ こまつな ぶむぎ あぶら さとう さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ パセリ にんにく あかピーマン マッシュルーム トマトピューレ もやし トマトジュース レモン	<b>3の2</b>	
9 月	しょくパン キャロットシチュー しろみぎかなのムニエル りんご	○	レバーソーセージ とりがら スキムミルク メルルーサ チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	<b>3の1</b>	
10 火	ガーリックライス はくさいとにんじんスープに じゃがいもとこうやどろふのあげに	○	ぶたにくひじき かつおぶし とうふ こうやどろふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい にんにく にんじん パセリ ほうれんそう さやいんげん		
11 水	ゆでうどんカレーあんかけ あっさりやさしい あおのりビーゼンズ	○	ぶたにくとりがら だいち あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん じゃがいも	キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にら にんにく テンゲンサイ	<b>19日(木)</b> 「ヤーコンごはん」 ヤーコンは生で食べるとほんのり 甘く、しゃりつしています。この日は 炊き込みご飯に入ります。 整腸作用のある食物繊維、オリゴ糖 のほか、鉄分などのミネラルも豊富 な健康野菜です。	
12 木	トマトライス ふゆやさしいポトフ ほうれんそうとチーズのオムレツ	○	ぶたにく たまご なまクリーム とりにく とりがら チーズ ぎゅうにゅう	こめ こまつな ぶむぎ あぶら さといも パター	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー セロリ パセリ にんにく ほうれんそう クリームコーン	<b>2学年</b>	
13 金	ふゆやさしい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 こまつな 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 いたけのこ にんじん だいこん ほししいたけ れんこん にら にんにく しょうが さやいんげん		
16 月	コッペパン しなやかなやさしい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 なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら さとう じゃがいも パター	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	<b>20日(金)</b> 「ほうとう(かぼちゃ)」 一年で最も太陽が北側に位置する 冬至。太陽がこの日から南に向う ため「南瓜」と名前に南がつく、 かぼちゃ(なんきん)を食べるよう になりました。「ん」がつく食べ物で「運 気」も良くなるといわれています。	
17 火	ごはん おからふりかけ おでん こうやどろふのごまソテー	○	おから ひじき こんぶ ちくわ こうやどろふ ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ちくわぶ さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん キャベツ こまつな		
18 水	ふゆやさしいカレーライス ポイルやさしい ごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こまつな ぶむぎ じゃがいも あぶら さといも さとう こむぎこ こんにやく ごま でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ブロッコリー セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ こまつな		
19 木	ヤーコンごはん まめとんじる いかのねぎソースかけ いとこんにやくのあまからいため	○	とりにく ぶたにく いか みそ だいち とうふ かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ヤーコン こんにやく あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しめじ	<b>24日(火)</b> 「むらさきいもドーナツ」 やさしい甘みのさつまいもを練り 込んだドーナツです。お楽しみに！	
20 金	ほうとう なまあげのもの しらたまあずき	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ なまあげ みそ かつおぶし とりにく あずき ぎゅうにゅう	うどん あぶら しらす たまご こめ さとう でんぶん	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ		
23 月	ごはん のつべいじる ししやもやき ねぎしおきんぴら	○	とりにく なまあげ ししやも かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにやく でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ れんこん ほうれんそう にんにく ころも	<b>1学年</b>	
24 火	ポロネーゼスパゲティ やさしいソテー むらさきいもドーナツ	○	ぶたにく だいち みそ ちりめんじゃこ たまご ベーコン 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 むらさきいも パター	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールトマト ブロッコリー キャベツ		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 601kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



で かせを  
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、適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



### お知らせ

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6年12月26日(木)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。