



12月予定献立表



《今月のめあて》
あとかたづけをきちんとしよう

令和6年度 12月

給食回数 17 回

武蔵野市立境南小学校

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	ちゃんぽんうどん あつあげとだいのそぼろに アップルマフィン	○	いか ぶたにくとりがら なまあげとりにくたまご スキムミルク ギゆうにゆう	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 にんにくしょうが だいこん たまねぎ こまつな りんご りんごジュース	生のりんごを生地に混ぜ込んだマ フィンです。山形県高島町の金子さ さんが、大切に育てた減農薬栽培の りんごを使って作ります。
3 火	ごはん かぶじる 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 まじき ぶたにく ぎゆうにゆう	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 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。
4 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 ギゆうにゆう 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 マッシュルーム 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。
5 木	こうやどろふごはん みそしる ししゃものさざれやき きりぼしいりおんやさい	ヨ	こんぶ とりにく こうやどろふ ひじき わかめ みそ かつおぶし ししゃも ヨーグルト	こめ ていアミロースまい あぶら さとう マヨネーズ パンこ ごま ごまあぶら	ほしいいけ 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。
6 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 だいたす みそ とりがら とりにく ちくわ ぎゆうにゆう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん	ほしいいけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが はくさい こまつな ブロッコリー もやし	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。
9 月	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ ウインナーソテー りんごのコンポート	○	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ギゆうにゆう レバーソーセージ	スパゲティ 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 マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 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。
10 火	きびごはん ごもくじる とりのさいきょうみそやき にくじゃが	○	ぶたにく かつおぶし とりにく みそ ギゆうにゆう	こめ もちきび こんにやく あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ほしいいけ	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。
11 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 ギゆうにゆう 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 バター 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す。
12 木	ゆかりごはん みそしる おからのつくねやき ひじきに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく とりにく おから スキムミルク ひじき ちくわ	こめ ていアミロースまい あぶら さとう でんぶん	ゆかりこ はくさい だいこん こまつな ながねぎ にんじん ごぼう	おからは、豆腐を作るときに出る 搾りかすですが、食物繊維やカルシ ウムをたっぷり含んでおり、ヘル シーフードとして注目を集めていま す。
13 金	ちゅうかうまにどんぶり やさいソテー だいがくいも	○	ぶたにく いか とりがら ベーコン ギゆうにゆう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほしいいけ チンゲンサイ しょうが キャベツ ブロッコリー	大人気の大学芋は、芋をしっかり揚 げることがポイントです。外がカリッ となり蜜とよく絡みます。
16 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つみあげ	○	ぶたにく とりにく わかめ にぼし スキムミルク ギゆうにゆう チーズ	こめ おしむぎ ごまあぶら あぶら 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。
17 火	ごはん チャブスイ 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 ギゆうにゆう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう こんにやく ごま	しょうが ほしいいけ 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 にんにく ながねぎ キャベツ こまつな	チャブスイは、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。
18 水	くろざとうパン コンソメスープ マカロニグラタン みかん	○	ベーコン とりがら とりにく ギゆうにゆう 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 パンこ	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	手作りのホワイトソースでグラタンを 作ります。こんがり焼けたチーズが 子供たちに人気のメニューです。
19 木	かきあげどん すましじる うのはなひじき	ヨ	ちくわ かつおぶし とりにく かまぼこ わかめ とうふ おから ひじき ぶたにく うちまめ ヨーグルト	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。
20 金	ほうとう やさいのたきあわせ おからいきなこもち	○	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 とうにゆう きなこ ギゆうにゆう	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 きりぼしだいこん ほしいいけ こまつな しょうが	冬至にちなんで献立です。 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。
23 月	ごはん もずくみそしる さばのねぎソースかけ だいこんとぶたにくのもの	○	もずく とうふ みそ にぼし さば ぶたにく	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	もやし ながねぎ だいこん にんじん こまつな	秋から冬が旬で、脂のたっぷりおい しくなります。さばの脂にはDHA、EPA という体によい栄養素が含まれていま す。
24 火	ふゆやさいたまねぎカレー ポイルやさい てづくりドレッシング フロズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら フロズンヨーグルト ギゆうにゆう	こめ げんまい あぶら こむぎこ バター 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 しょうが にんにく れんこん だいこん ブロッコリー キャベツ もやし こまつな	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。

牛乳らん ○…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。

月平均栄養価 エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.4g