

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6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)	
3	火	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 でんぶん	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 だいこんのはししょうが	4日(水) サンマー麺 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、中華麺に具だくさんのあんかけスープをかけて食べます。 
4	水	サンマーめん 【むしちゅうかめん・あんかけ】 いかのごまがらめ みかん	○	ぶたにく こんぶ かつおぶし いか だいち ギゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	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 みかん	
5	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 わかめ かつおぶし あおりのとうふ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう でんぶん さといも こんにやく	うめほし にんじん きりほしだいこん こまつな ながねぎ さといも こねぎ	
6	金	やきにくピビンバ 【むぎごはん・やきにく・ナムル】 タッコムタン りんご	○	ぶたにく だいち みそ とりにく とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	えのきたけ たまねぎ りんご もやし にんにく しょうが はくさい キムチ だいじょうふ こまつな にんじん いら ながねぎ だいこん ほししいたけ	
9	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 ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	だいこん ながねぎ だいこんのはくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが	
10	火	スパゲッティ ポークビーンズ やさしいソテー りんご	○	ぶたにく だいち 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 パセリ 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	
11	水	やきぶたチャーハン ちゅうかコンスープ あつあげのオイスターいため	○	ぶたにく みそ たまご とりにく とりがら なまあげ 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 でんぶん	いら ながねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン たまねぎ こまつな ブロッコリー	
12	木	ごはん きんざんじみそ みぞれじる にくだうふ みかん	○	みそ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ギゅう にゅう	こめ あぶら おしむぎ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ しょうが しそ だいこん えのきたけ にんじん ごぼう こまつな はくさい にんにく こねぎ みかん	
13	金	しょくパン セサミクリーム トマスープ おさつコロッケ	○	きなこ ギゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりがら しろいんげんまめ	パン ねりごま さとう こめ じゃがいも あぶら さつまいも むらさきいも こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ	
16	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 あおりの 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 ごぼう ながねぎ もやし こまつな	
17	火	にくみそ ライス はくさいのゆずかびたし おいかりんとう	○	ぶたにく だいち みそ とりがら こんぶ あぶらあげ かつおぶし ギゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん 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	
18	水	パエリア アホスープ スペインふうオムレットマトソースかけ	○	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 ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも パター さとう	たまねぎ あかピーマン セロリ マッシュルーム ホールトマト にんにく パセリ キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう	
19	木	もちごめいりごはん のりまきとつくね みそしる ヤーコンきんぴら	○	とりにく だいち のり わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ギゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう さつまいも ヤーコン こんにやく ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ もやし こまつな	
20	金	ほうとうどん あつあげのチリソース しんげんもちりパンケーキ 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 でんぶん ごまあぶら こめ ころしたまご バター あぶら くるざとう	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 いら ほししいたけ にんにく しょうが みかん	
23	月	チキンカレー ライス ポイルやさい てづくりりんごドレッシング	○	とりにく とりがら ギゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	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 ブロッコリー	
24	火	ココアマーブルしょくパン チヨルパ ミティティ キャロットラペ フローズンヨーグルト	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ぶたにく だいち ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん ころん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ トマトピューレ レモン こまつな にんにく マッシュルーム りんご	

19日(木)
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「さつまい芋」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。



20日(金) 冬至 献立
 「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があります。「ほうとうどん」は、山梨県の郷土料理で、かぼちゃを入れる煮込みうどんです。



24日(火)
ルーマニアの家庭料理
 「チヨルパ」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。



【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】 平均栄養価 中学年 エネルギー 622kcal ・たんぱく質 27.4g ・脂質 21.9g ※材料は全てを表示しているわけではありません。

冬至と食べ物
 今年は12月21日
 冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの方も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

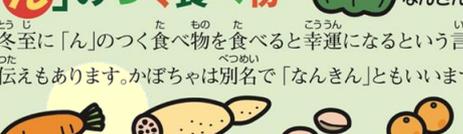
かぼちゃ
 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬場で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき
 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物
 冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく
 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

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