

# 12月の予定献立表(小学校)

令和5年度

| 日曜   | のみの   | 給食目標   |   |   | こんだてメモ  |
|------|---|--|---|---|---|
|      |   | 給食回数 17回   | 寒さに負けない体をつくろう                             |   |   |
| こんだて |   | ざいりょうのはたらき   |   |   |   |
|      |   | ちからやねつに<br>なるもと(き)                                   | ちやにくに<br>なるもと(あか)                         | からだのちようしを<br>ととのえるもと(みどり)   |   |
| 1金   | ごはん<br>とりにくのさいきょうやき<br>はくさいのあえもの<br>けんちんじる                        | こめ さとう さといも<br>ごまあぶら                                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>みそ わかめ とうふ                 | ねぎ にんにく しょうが<br>はくさい もやし にんじん<br>えのきたけ ゆず こんにゃく<br>だいこん ごぼう しいたけ<br>ごまつな    |  <p><b>今月の立川産</b></p> <p>キャベツ ごまつな<br/>だいこん ねぎ<br/>はくさい にんじん</p>  <p>こまいは、漢字で「氷下魚」と書きます。寒流でとれる魚で、タラ科に属する小魚です。よく噛んで食べましょう。</p> <p>~今月の注目!!食材~</p> <p>今月は…<br/><b>だいこん</b></p>  <p>だいこんは「根」の部分を食べる野菜ですが、葉っぱも食べられます。ビタミンやカルシウム、鉄が多く含まれています。</p> <p>11日(月)に『豚肉と大根の煮物』、14日(木)には『マーボー大根丼』と、だいこんが主役となったメニューを提供します。今が旬のだいこんを、味わってみてください。</p> <p>冬至</p> <p>1年の中で最も日中の時間が短い日です。冬至に栄養のある南瓜を食べ、ゆず湯につかると風邪をひきにくいと言われています。</p>  <p><b>2学期給食最終日</b><br/>12/21(木) 第三小学校<br/>12/22(金) 第一、第二、第六、第七、第八小学校<br/>12/25(月) 第四、第五小学校</p> |
| 4月   | ベーコンとごぼうのピラフ<br>メダイのガーリックやき<br>パンブキンチャウダー<br>みかん                  | こめ おおむぎ あぶら<br>じゃがいも                                 | ベーコン ぎゅうにゅう<br>メダイ とうにゅう<br>なまクリーム        | ごぼう たまねぎ パセリ<br>にんにく かぼちゃ<br>とうもろこし にんじん みかん                                |   |
| 5火   | ごはん<br>いかのあまからあげ(2まい)<br>じゃがいものいためもの<br>だいこんとあぶらあげのみそしる<br>がどうゼリー | こめ でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも<br>ごまあぶら がどうゼリー             | ぎゅうにゅう いか<br>あぶらあげ わかめ みそ                 | ピーマン にんじん しらたき<br>だいこん はくさい しめじ<br>みずな ねぎ                                   |   |
| 6水   | まぜピビンバ<br>あげしゅうまい(2こ)<br>トックいりわかめスープ                              | こめ ごま さとう<br>ごまあぶら でんぶん<br>あぶら トック                   | ぶたにく だいず たまご<br>ぎゅうにゅう しゅうまい<br>わかめ とりにく  | ねぎ にんにく しょうが<br>ほうれんそう にんじん<br>まめもやし ぜんまい たまねぎ<br>チンゲンサイ                    |   |
| 7木   | バターロールパン<br>ミートオムレツ<br>トマトソース<br>こまつなのソテー<br>マカロニスープ              | バターロールパン あぶら<br>さとう でんぶん マカロニ                        | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく ツナ ベーコン                | たまねぎ パセリ トマト<br>ごまつな にんじん セロリー<br>キャベツ                                      |   |
| 8金   | カレーライス<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ   | こめ おおむぎ じゃがいも<br>あぶら バター こむぎこ<br>フレンチドレッシング          | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ                        | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが トマト キャベツ<br>ブロッコリー パプリカ<br>とうもろこし                    |   |
| 11月  | ごはん<br>こまいのからあげ(2ほん)<br>がたにくとだいこんのもの<br>にんじんしりしり<br>みかん           | こめ でんぶん あぶら<br>さとう ごま                                | ぎゅうにゅう こまい<br>がたにく とりにく<br>かつおぶし          | だいこん にんじん<br>さやいんげん ねぎ しょうが<br>みかん  |   |
| 12火  | チャーハン<br>てづくりジャンボきょうざ(たれ)<br>ちゅうかスープ                              | こめ あぶら<br>ぎょうざのかわ こめこめん<br>ごまあぶら                     | たまご ハム なた<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず とりにく      | ねぎ こねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ たら<br>チンゲンサイ はくさい<br>にんじん                          |   |
| 13水  | エビピラフ<br>とうふナゲット(ケチャップ)<br>じゃがいものコンソメスープ                          | こめ バター あぶら<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも                      | えび ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく ベーコン                | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>パセリ しょうが キャベツ<br>ブロッコリー                        |   |
| 14木  | マーボーだいこんどん<br>とうふのちゅうかスープ<br>パインゼリー                               | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>パインゼリー                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ とりにく とうふ                | にんにく しょうが だいこん<br>にんじん しいたけ ねぎ たら<br>はくさい たまねぎ ごまつな                         |   |
| 15金  | ごはん<br>ホキのねぎソースかけ(ソース)<br>にびたし<br>かきたまじる                          | こめ こむぎこ でんぶん<br>あぶら ごまあぶら さとう                        | ぎゅうにゅう ホキ<br>あぶらあげ たまご                    | ねぎ こねぎ キャベツ<br>にんじん もやし ほうれんそう<br>エリンギ えのきたけ                                |   |
| 18月  | ハヤシライス<br>れんこんサラダ(ごまドレッシング)                                       | こめ あぶら こむぎこ<br>バター さとう<br>ごまドレッシング                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ                        | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>にんにく しょうが トマト<br>れんこん だいこん<br>とうもろこし えだまめ    |   |
| 19火  | ソフトフランス<br>フライドチキン<br>ペンネとこのソテー<br>コーンポタージュ                       | ソフトフランスパン<br>こむぎこ でんぶん あぶら<br>マカロニ バター               | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン なまクリーム                | にんにく しょうが たまねぎ<br>しめじ エリンギ パプリカ<br>ピーマン とうもろこし パセリ                          |   |
| 20水  | ごはん<br>さわらのゆあんやき<br>ほうれんそうとキャベツのごまあえ<br>かすじる                      | こめ さとう ごま<br>さといも あぶら                                | ぎゅうにゅう さわら<br>ぶたにく とうふ ちくわ<br>みそ          | ゆず キャベツ ほうれんそう<br>にんじん だいこん ねぎ<br>ごまつな こんにゃく しょうが                           |   |
| 21木  | はちみつレモントースト<br>チリコンカン<br>はなやさいとじゃがいものサラダ                          | しよくパン バター<br>はちみつ さとう あぶら<br>こめこ じゃがいも<br>たまねぎドレッシング | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく とりにく                   | レモン たまねぎ にんじん<br>ピーマン しょうが にんにく<br>トマト カリフラワー<br>ブロッコリー とうもろこし              |   |
| 22金  | パエリア<br>ぶたにくのこらみカツレツ<br>とりにくとかぶのスープ                               | こめ あぶら こむぎこ<br>パンこ                                   | ベーコン いか えび<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく         | にんじん たまねぎ パプリカ<br>マッシュルーム グリンピース<br>にんにく パセリ かぶ<br>だいこん キャベツ セロリー<br>ほうれんそう |   |
| 25月  | くろざとうパン<br>ポテトグラタン<br>まめとやさいのスープに<br>りんご                          | くろざとうパン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ バター                        | ぎゅうにゅう ベーコン<br>なまクリーム チーズ<br>ワインナー いんげんまめ | たまねぎ マッシュルーム<br>ブロッコリー パセリ セロリー<br>にんじん だいこん キャベツ<br>りんご                    |   |

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧いただけます。  
下記QRコードからアクセスしてください。



(アレルギー対応方針)

| 基準    | エネルギー   | たんぱくしつ            |
|-------|---------|-------------------|
| 今月の平均 | 623kcal | 摂取エネルギー全体の 16%    |
| 国の基準  | 650kcal | 摂取エネルギー全体の 13~20% |

東調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

◆◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆◆  
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の献立について



Instagramで当日の給食を配信中!



写真つきで紹介!  
● 毎日の給食  
● 調理場の特徴  
● 給食のレシピ

こちらのQRコードからも  
ホームページがご覧いただけます。

~給食当番について~  
お子様が給食当番を担当した場合、白衣を着用し、マスクをして配膳します。マスクをご用意ください。  
また、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。  
ほろこび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。