

今月の給食目標
寒さに負けずきれいな手



12月 給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	牛乳	こんだて	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
1月	郷土料理 「鹿児島県」	○	山坂達者飯 さつまいも汁 抹茶ムース	牛乳, 鬼打ち豆, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 豆腐, 味噌, けずり, アガー, 豆乳, 白あん	米, さつまいも, 油, 砂糖, こんにゃく, 里芋	ごぼう, 人参, 大根, ねぎ
2火	世界の料理 「アメリカ」	○	スラッピー・ジョー クラムチャウダー コーン入りサラダ 	牛乳, 豚肉, あさり, ベーコン, 豆乳	コッペパン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, ビーマン, マッシュルーム, キャベツ, もやし, ホールコーン
3水		○	ごはん 鶏肉と大根の煮物 わかさぎ佃煮風 りんご	牛乳, 鶏肉, わかさぎ	米, 油, こんにゃく, 砂糖, でんぶ, ゐん, ざらめ	生姜, ねぎ, 人参, 大根, 小松菜, りんご
4木		○	カレーピラフ 白菜とベーコンのスープ バナナココアマフィン	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆乳	米, オリーブ油, 油, ホットケーキミックス	玉葱, 人参, マッシュルーム, 白菜, バナナ
5金		○	ちゃんこうどん ちくわの2色揚げ 和風サラダ	牛乳, けずり, 豚肉, 油揚げ, いか, 焼き竹輪, 青のり, 乾燥わかめ	うどん, 油, 小麦粉, でんぶ, ごま	干し椎茸, 人参, 大根, 白菜, ねぎ, キャベツ, もやし
8月	事八日 献立	○	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜と油揚げのおひたし 御事汁(おことじる)	牛乳, 鯖, 味噌, 油揚げ, あずき	米, 砂糖, 油, こんにゃく, 里芋	生姜, 小松菜, もやし, 人参, ごぼう, 大根
9火		○	キムチチャーハン 揚げぎょうざ トックスープ	牛乳, 豚肉, 大豆	米, 油, ごま油, でんぶ, 餃子の皮, トック	人参, ねぎ, キムチ, にんにく, 生姜, キャベツ, ニラ, 玉葱, 白菜, チンゲン菜, 干し椎茸
10水		○	スパゲティクリームソース ジュリエンスープ りんごと白菜のサラダ	牛乳, 鶏肉, いか, 豆乳, ベーコン	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 小麦粉	玉葱, 人参, エリンギ, ぶなしめじ, マッシュルーム, キャベツ, 白菜, りんご
11木		○	みそすき丼 すまし汁 ほうじ茶まんじゅう	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 味噌, 生わかめ, 豆乳, こしあん	米, 油, しらす, 砂糖, あられ, 小麦粉	玉葱, ごぼう, 人参, ねぎ, えのきたけ, 水菜, ほうじ茶
12金		○	きなこ揚げパン ビーンズシチュー いかのガーリックサラダ	牛乳, きな粉, 豚肉, 白いんげん豆, いか	ねじりパン, 油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, キャベツ, ホールコーン
15月		○	鶏とゆずの塩ラーメン じゃがいもとたらのピリ辛和え 早香(はやか)	牛乳, 鶏肉, たら	中華めん, 油, でんぶ, じゃがいも, ノンエッグマヨ, 砂糖	にんにく, 生姜, もやし, チンゲン菜, ゆず, 早香
16火	ブックメニュー 「ハリー・ポッター」	○	ぶどうパン シェパードパイ レンズ豆とウィンナーのスープ 魔法ゼリー 	牛乳, 豚肉, 豆乳, ウィンナーソーセージ, レンズまめ, アガー	ぶどうパン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, ぶなしめじ, レモン
17水		○	かしわごはん 白菜の味噌鍋 菊花みかん	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 豚肉, 豆腐, 豆乳, 味噌	米, でんぶ, 油, 砂糖, こんにゃく, ごま	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, 白菜, 生しいたけ, ぶなしめじ, ねぎ, みかん
18木		○	五目おこわ 切干大根入り卵焼き けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵, 豆腐, 油揚げ, けずり	米, もち米, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく	まいたけ, たけのこ, 人参, 切干大根, ほうれんそう, 大根, ごぼう, ねぎ
19金		○	大根カレー ポテト入りフレンチサラダ りんご	牛乳, 鶏肉	米, 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 大根, キャベツ, ホールコーン, りんご
22月	冬至 献立	○	ごはん 鰯の照り焼き 小松菜のゆず和え かぼちゃのすいとん 	牛乳, ぶり, 豆乳, 鶏肉, 油揚げ, けずり	米, でんぶ, 砂糖, 小麦粉, 油, こんにゃく	生姜, 小松菜, 人参, もやし, ぶなしめじ, ゆず, かぼちゃ, 大根, ごぼう, ねぎ
23火		○	ねぎ塩豚丼 わかめと豆腐の中華スープ 辣白菜(ラーパーツァイ)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 生わかめ, 豆腐, けずり	米, 油, 砂糖, でんぶ, ごま油	玉葱, もやし, ねぎ, 小ねぎ, にんにく, 生姜, 人参, 白菜
24水	クリスマス 献立		クリスマスツリーパン リザーブドリンク フライドチキン キャベツサラダ ポテトとベーコンのスープ 	ジョア(ストロベリー), ジョア(白ぶどう), 鶏肉, 豆乳, ベーコン	ミルクパン, パールチョコレート, カラーチョコスプレー, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも	オレンジジュース, にんにく, キャベツ, 人参, 玉葱, ホールコーン

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー: 616kcal たんぱく質: 24.0g 食塩相当量: 2.6g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物: 米・しめじ・えのき茸

・24日(水)のセレクトドリンクは、ジョア(ストロベリー), ジョア(白ぶどう), オレンジジュースの中から好きなものを事前にご選択ください。