

家庭数 12月 予定献立表

調布市立調布小学校

日	牛乳	献立	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	献立紹介	1献立 kcal たんぱく質 g
1金	○	テジクッパ さわらの辛味焼き チョレギサラダ みかん	豚肉 牛乳 さわら わかめ	こめ ごま油 さとう 油	にんにく たけのこ だいこん ねぎ にんじん じゃがいも しいたけ キャベツ きゅうり みかん	テジクッパは韓国の料理です。韓国語で「テジ」は豚、「クッ」はスープ、「パ」はごはんです。テジクッパは豚肉を煮込んだスープがけごはんです。ごはんにスープをかけて、食べましょう。	536 25.1
4月	○	ごはん おろしハンバーグ 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ さつま揚げ	こめ ハン粉 さとう 油 こんにやく ごま油 じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ハンバーグはドイツのハンブルグという街で生まれました。ケチャップやデミグラスソースをかける西洋の肉料理ですが、今ではしょうゆ味の照り焼きソースや大根おろしを使うソースもさっぱりと食べられると人気があります。	586 23.5
5火	○	揚げパン(ココア) レモンドレッシングサラダ ホークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 白いんげんまめ	パン グラニュー糖 さとう 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり トマト にんじん きびまん たまねぎ レモン にんにく グリーンピース	今日の揚げパンは、油で揚げたパンにココアと砂糖をまぶします。ココアには食物繊維やポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールは生活習慣病の予防に効果があります。	563 22.2
6水	○	木島平のごはん おでん 手作りなめたけ ごぼうサラダ	牛乳 こんぶ やきちくわ 生あげ 揚げボール がんもどき	こめ こんにやく 竹輪ふ マヨネーズ(卵なし) 三温糖	にんじん だいこん ごぼう きゅうり キャベツ ちやし えのきたけ	お米は調布市と姉妹都市の長野県木島平村のもので、木島平で農業を少なめに作って作ったおいしいお米です。よく噛んでお米のうまみを感じて食べましょう。	525 20.9
7木	○	回鍋肉丼 とうふとわかめのスープ みかん	豚肉 みそ 牛乳 わかめ とうふ	こめ さとう 油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しいたけ ピーマン ちやし みかん	回鍋肉は中国料理で人気メニューです。豚肉とキャベツ、ピーマンなどの野菜を炒めて、ピリ辛のみそで味付けをします。キャベツは調布市内でとれたものです。	597 22.9
8金	○	ごはん ニギスのから揚げ カレー肉じゃが おこしる	牛乳 にぎす 豚肉 あずき 白みそ 赤みそ	こめ こむぎこ でんぷん 油 こんにやく じゃがいも さとう さといも	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう 万能ねぎ	お餅汁とは、2月8日、12月8日の「事八日」に、無病息災を祈って食べるみそ汁です。別名「六糞汁」ともよばれ、芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにやくの6種類の具を入れて作ったみそ汁です。寒い季節に体の芯から温まる汁ものです。	570 24.5
11月	○	いかと舞茸のぼろ天婦 キャベツの甘酢漬 あおさのみそ汁	いか 牛乳 あおさ とうふ 白みそ 赤みそ	こめ こむぎこ でんぷん 油 さとう	まいだけ きぬぎや キャベツ にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	舞茸は、人が舞っているような姿に見えることから、舞茸とよばれるようになりました。きのこはどんな味にも合わせやすく、食物繊維を豊富に含むため、毎日の食事にぜひ取り入れましょう。	547 20.4
12火	○	パインパン ポテトのミートソース焼き スコッチブロス	牛乳 豚肉 ピザチーズ ベーコン とり肉	パン 油 じゃがいも さとう こむぎこ おおむぎ	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト パセリ にんじん かつ キャベツ こまつな	スコッチブロスはスコットランドの伝統料理で、スコットランドのプロス(スープ)が名前の由来です。肉や野菜と麦をいれてコトコトと煮込んだ具たくさんで栄養豊富なスープです。	572 23.4
13水	○	家常豆腐丼 パンサンスー 木島平のりんご	豚肉 生あげ 赤みそ 牛乳 ハム	こめ ごま油 さとう でんぷん 緑豆春雨	にんじん たけのこ りんご ねぎ もやし ピーマンにんにく しょうが はくさい きゅうり しいたけ	りんごは調布市と姉妹都市の長野県木島平村産のもので、りんごは寒くなった今が旬の食べ物です。米と同じように農業を少なめに作っているため、皮付きのまま提供します。	640 25.5
14木	○	ポークカレーライス フレンチサラダ	豚肉 牛乳	こめ じゃがいも 油 こむぎこ はちみつ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	給食のカレーはいろいろな調味料や香辛料を使って煮込んで作っています。今日はクミン、ターメリック、チリパウダー、コリアンダーなどの香辛料を使っています。	650 18.9
15金	○	わかめごはん 鮭のチャンチャン焼き いもの子汁	わかめ 牛乳 さけ 白みそ とり肉 とうふ	こめ さとう 油 こんにやく さといも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ねぎ ぶなしめじ	鮭のチャンチャン焼きは北海道の料理です。秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした料理です。石狩地方の漁師さんの料理で、チャチャッと焼いて作ります。	538 27.5
18月	○	キャラットライス ホワイトソース リヨネーズポテト	とり肉 豆乳 牛乳 ベーコン	こめ 油 マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム とうもろこし	リヨネーズとは、リヨン風という意味です。リヨンはフランスの都市の名前です。リヨンは玉ねぎがたくさんとれることから、玉ねぎを使った料理にリヨネーズという名前がつくようになりました。	591 19.1
19火	○	みそラーメン ジャンボ餃子 こんにやくサラダ	豚肉 赤みそ 牛乳 大豆	中華麺 ごま油 きょうざの皮 こむぎこ 油 こんにやく さとう	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ とうもろこし にんじん じゃがいも きゅうり だいこん	みそラーメンは北海道で生まれました。みそ汁の中に中華麺をいれてみるとおいしいかもと、試してみたらおいしく、広まっていきました。	633 27.0
20水	ジュース	ごはん 鮭の文化干し わかめのゆずあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば わかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ さとう	キャベツ きゅうり ゆず だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ	今日はリザーブ(予約)給食です。飲み物をりんご・オレンジ・グレープのどれかを選んで予約しておきます。自分がどれを予約したか覚えておいてください。給食で牛乳を飲まないで、カルシウムが不足しがちです。家で牛乳を飲むようにしましょう。	614 24.2
21木	○	ケチャップライス フライドチキン ブロッコリーソテー いちごの豆乳ゼリー	ウィンナー 牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 アガー	こめ 油 こむぎこ 米粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく しょうが とうもろこし ブロッコリー いちご	2学期最後の給食は調布市で人気のあるケチャップライスとフライドチキンです。ブロッコリーは今の旬の野菜です。かぜなどの病気にかかりにくくしたり、目の働きを助けるビタミンAを豊富に含んでいます。	708 24.6

*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。
 *今月のえのき・ぶなしめじ・6日の米は、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。
 *だいこん・キャベツ・ブロッコリー・白菜・さといもは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。