

◆今月のもくひょう◆

寒さに負けない体をつくろう。

《ポイント》

- ・きれいに手を洗う
- ・体を温める食べ物を食べる



12月のこんだてひょう



家庭数

令和3年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳 (赤の仲間区 (血や肉になる))	黄の仲間区 (熱や力のもとになる)	緑の仲間区 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1 水	ごはん		米		533 kcal 23.1 g
	梅ふりかけ	じゃこ、おかつ、のり	砂糖	カリカリ梅	
	カレー鶏じゃが	鶏肉	油、じゃがいも、砂糖	しょうが、人参、玉葱、しらたき、いんげん	
	なめこと野菜の味噌汁	みそ		なめこ、ごぼう、 大根 、 白菜 、 ねぎ	
2 木	塩ラーメン	豚肉、わかめ	中華めん、油	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし、コーン、しなちく、 ねぎ	591 kcal 27.4 g
	白身魚のしんぴき粉揚げ	バス	しんぴき粉、小麦粉、油	しょうが	
	パンサンスー	ロースハム	春雨、油、砂糖、ごま	人参、きゅうり、キャベツ、もやし	
3 金	チリコンカンドック	豚肉、いんげんまめ	コッパパン、油、砂糖、小麦粉	にんにく、玉葱、人参、セロリー	593 kcal 21.8 g
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉、牛乳、いんげんまめ、生クリーム	油、じゃがいも、里芋、マーガリン、小麦粉	人参、玉葱、 白菜 、ブロッコリー、しめじ	
	フルーツジュレ		砂糖	西洋なし、パイナップル、なつみかん	
6 月	ひじきピラフ	鶏肉、ひじき	米、マーガリン、油	コーン、マッシュルーム、玉葱、人参、グリーンピース	590 kcal 27.9 g
	白身魚のハーブ焼き	さわら	油、パン粉	パセリ、にんにく	
	ポテコーン		油、じゃがいも	玉葱、コーン、パセリ	
	白菜と玉ねぎのスープ			白菜 、玉葱、もやし、人参、しめじ	
7 火	おろしスパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ、油、砂糖、でんぷん	にんにく、玉葱、人参、しめじ、 大根 、しょうが、しそ葉	572 kcal 19.2 g
	コーンフレークサラダ		コーンフレーク、砂糖、油	キャベツ、レタス、きゅうり、玉葱、コーン	
	さつまいものケーキ	牛乳	砂糖、マーガリン、さつまいも、小麦粉		
	ゆず胡椒のスープごはん	鶏肉	米、でんぷん	水菜、人参、 ねぎ 、 葉ねぎ 、ゆず	
8 水	揚げだし豆腐の肉みそかけ	豆腐、豚肉、みそ	でんぷん、油、砂糖	しょうが、玉葱、人参	583 kcal 21.3 g
	もやしと青菜のからし和え		砂糖、ごま、油	もやし、小松菜、 白菜 、人参、きゅうり	
	コッパパン		コッパパン		
9 木	もち麦入りバーグのきのこソース	豚肉、豆腐	もち麦、パン粉、三温糖、マーガリン、油、でんぷん	玉葱、しいたけ、しめじ	619 kcal 25.7 g
	レモンドレッシングサラダ		油、砂糖	きゅうり、キャベツ、もやし、人参、玉葱、レモン	
	クラムチャウダー	あさり、ベーコン、いんげんまめ、調製豆乳	じゃがいも、マーガリン、油、小麦粉	玉葱、人参、しめじ、パセリ	
10 金	わかめごはん	わかめ	米	人参	513 kcal 19.3 g
	大根と鶏肉の味噌煮	鶏肉、みそ	油、里芋、砂糖	こんにゃく、たけのこ、 大根 、人参、小松菜	
	白菜とわかめのすまし汁	わかめ		白菜 、人参、 ねぎ	
	木島平村のりんご			りんご	
13 月	味噌煮込みうどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ	うどん、砂糖	ねぎ 、しいたけ	566 kcal 30.3 g
	真珠蒸し	豚肉	もち米、でんぷん、じゃがいも	しょうが、玉葱、しいたけ	
	野菜としらすの和え物	とさかのり、しらす	砂糖	もやし、人参、 白菜	
	みかん			みかん	
14 火	ごはん		米		535 kcal 23.1 g
	いかステーキ	いか	でんぷん、油、砂糖	玉葱	
	もやしとわかめの中華和え	わかめ	油、砂糖	もやし、 白菜 、ほうれんそう、人参	
	大根のスープ	鶏肉		大根 、人参、えのきたけ、水菜、 ねぎ	

日	こんだて	牛乳 (赤の仲間区 (血や肉になる))	黄の仲間区 (熱や力のもとになる)	緑の仲間区 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質	
15 水	こぎつねごはん		油揚げ	米、砂糖	人参、小松菜	604 kcal 28.3 g
	魚の漬け焼き		鯖	油、でんぷん	しょうが、にんにく	
	野菜のゆず酢和え		とさかのり		人参、ほうれんそう、 白菜 、ゆず	
	蒸しかぼちゃのそぼろあん	鶏肉	油、砂糖、でんぷん	かぼちゃ、しょうが		
16 木	手作り肉まん	豚肉	小麦粉、強力粉、砂糖、ラード、でんぷん	玉葱、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	551 kcal 24.3 g	
	大根鍋	豚肉、ちくわ、揚げポール、生揚げ、結び昆布	里芋	大根 、人参、 白菜 、 ねぎ 、こんにゃく		
	抹茶プリン	調製豆乳、豆乳クリーム	砂糖			
17 金	豚肉あんかけチャーハン	ロースハム、豚肉	米、油、砂糖、でんぷん	ねぎ 、しょうが、たけのこ、人参、しいたけ、にんにくの芽	595 kcal 29.4 g	
	切干大根入り卵焼き	鶏肉、卵	油、砂糖	切干大根、人参、 葉ねぎ		
	キムチスープ	豚肉		たけのこ、人参、キムチ、もやし、きくらげ、チンゲン菜		
	ハッシュドポーク	豚肉	米、油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン	にんにく、しょうが、玉葱、人参、パセリ		
20 月	ごぼうのパリパリサラダ	鶏肉	油、砂糖	ごぼう、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、玉葱	628 kcal 19.8 g	
	早香 (柑橘類)			早香		
	肉ごぼうごはん	豚肉	米、油、砂糖	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく、小松菜		
21 火	白菜のごま豆乳鍋	豚肉、豆腐、調製豆乳、みそ	油、ごま	にんにく、しょうが、人参、しゅんぎく、 白菜 、えのきたけ、しめじ、しらたき、 ねぎ	631 kcal 22.3 g	
	焼き芋		さつまいも			
	クリスマスリース	アカマンボウ	コーンフレーク、油	しょうが、にんにく		
22 水	ローストチキン	鶏肉	油、はちみつ	しょうが、にんにく	【魚】603 kcal 24.1 g 【肉】628 kcal 22.8 g	
	デニッシュロール		デニッシュロール			
	グリーンサラダ		油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、レモン		
	米粉のクリームスープ	鶏肉、いんげんまめ、牛乳、生クリーム	じゃがいも、マーガリン、米粉	玉葱、人参、ほうれんそう、パセリ		

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、米、しめじ、えのきたけ、なめこ、りんごが届きます。今月の地場野菜は**大根**、**白菜**、**ねぎ**です。



2学期最後の給食は、食べたいメニューを選んで予約しておくリザーフ給食です。みなさんには、2種類のおかずから、好きなものをあらかじめ選んでもらいました。給食室のみんなで気持ちを込めて、どちらもおいしく作ります。お楽しみに！！

みんなおなじこんだて
ジョア (ブルーベリー) ・デニッシュロール ・グリーンサラダ ・こめこのクリームスープ

じぶんでえらぶこんだて
①クリスマスリース ②ローストチキン

