

◆今月のもくひょう◆

《ポイント》
・きれいに手を洗う
・体を温める食べ物を食べる

寒さに負けない体をつくろう



12月のこんだてひょう



家庭数

令和4年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1木	ひじきピラフ		鶏肉, ひじき	米, 乳除去マーガリン, サラダ油	たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, 人参, グリンピース	573 kcal 27.6 g
	白身魚のハーブ焼き		さわか	オリーブ油, パン粉	にんにく, パジル, パセリ	
	ポテコーン			サラダ油, ジャがいも	たまねぎ, ホールコーン, パセリ	
	白菜とたまねぎのスープ				白菜, たまねぎ, もやし, 人参, しめじ	
2金	チリコンカンドック		豚肉, いんげんまめ	コッパパン, サラダ油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, 人参, セロリー	547 kcal 21.6 g
	冬野菜のクリーム煮		鶏肉, いんげんまめ 牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 里芋, サラダ油 乳除去マーガリン, 小麦粉	人参, たまねぎ, 白菜, フロccoli, しめじ	
	木島平村のりんご				りんご	
5月	肉ごぼうごはん		豚肉	米, サラダ油, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参, 糸こんにゃく, 小松菜	631 kcal 22.3 g
	白菜のごま豆腐鍋		豚肉, 豆腐, 調整豆乳, 味噌	サラダ油, 練りごま, 白ごま	にんにく, 生姜, 人参, 白菜, しゅんぎく えのきたけ, しめじ, ねぎ, しらす	
	焼きいも			さつまいも		
6火	塩ラーメン		豚肉, わかめ	蒸し中華めん, サラダ油	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, もやし ねぎ, ホールコーン, しなちく	564 kcal 21.7 g
	春巻き		豚肉	春雨, でんぷん, 小麦粉 春巻きの皮, サラダ油	生姜, たけのこ, 人参, キャベツ, しいたけ	
	きゅうりの中華和え		わかめ	砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, ほうれんそう, 人参	
7水	ハッシュドポーク		豚肉	米, じゃがいも, 小麦粉 乳除去マーガリン, サラダ油	にんにく, 生姜, たまねぎ, 人参	584 kcal 16.9 g
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク 砂糖, サラダ油	キャベツ, レタス, きゅうり, たまねぎ, ホールコーン	
	紅まどんな				紅まどんな	
	コッパパン			コッパパン		
8木	もち麦入りバーグのきのこソース		豚肉, 豆腐	もちむぎ, サラダ油, パン粉, 三温糖 乳除去マーガリン, でんぷん	たまねぎ, しいたけ, しめじ	590 kcal 25.4 g
	レモンドレッシングサラダ			オリーブ油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, もやし, 人参, たまねぎ, レモン果汁	
	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, 米粉 乳除去マーガリン	たまねぎ, 人参, ほうれんそう, パセリ	
	ゆずこしょうのスープごはん		鶏肉	米, でんぷん	水菜, 人参, ねぎ, 葉ねぎ, ゆず	
9金	さばの竜田揚げ		さば	でんぷん, サラダ油	生姜	610 kcal 24.9 g
	れんこん入り野菜炒め		豚肉	サラダ油, 砂糖, でんぷん	生姜, ねぎ, 人参, もやし, キャベツ, れんこん, 糸こんにゃく	
	わかめごはん		炊込みわかめ	米	人参	
12月	野菜と豚肉のみそ炒め		豚肉, 味噌	サラダ油, 砂糖	にんにく, 生姜, キャベツ, もやし, たまねぎ, 人参, たけのこ	559 kcal 21.4 g
	すいとん		鶏肉	小麦粉, サラダ油, 里芋	白菜, 大根, 人参, ごぼう, 小松菜, ねぎ, こんにゃく	
	豚肉あかけチャーハン		ロースハム, 豚肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	ねぎ, 生姜, 人参, にんにくの芽, たけのこ, しいたけ	
13火	キムチスープ		豚肉		もやし, 人参, チンゲン菜, たけのこ, キムチ, きくらげ	534 kcal 20.4 g
	ごまプリン		調整豆乳	練りごま, 砂糖		
14水	みそ煮込みうどん		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ 八丁味噌, 味噌	うどん, 砂糖	しいたけ, ねぎ	527 kcal 29.7 g
	真珠蒸し		豚肉	もち米, じゃがいも, でんぷん	生姜, たまねぎ, しいたけ	
	野菜としらすの和え物		わかめ, しらす干し	砂糖	もやし, 白菜, 人参	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
15木	ごぎつねごはん		油揚げ	米, 砂糖	人参, 小松菜	593 kcal 28.8 g
	白身魚のゆずみそ焼き		さわか, 西京味噌	砂糖	ゆず, ゆず果汁	
	白菜と青菜の煮びたし				もやし, 白菜, ほうれんそう, 人参	
	蒸しかぼちゃのそぼろあん		鶏肉	サラダ油, 砂糖, でんぷん	かぼちゃ, 生姜	
16金	カレー蒸しパン		牛乳, 豚肉	蒸しパンミックス サラダ油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, 生姜, たまねぎ, 人参	533 kcal 20.6 g
	小松菜とポテトのソテー		ベーコン	サラダ油, ジャがいも	小松菜, ホールコーン	
	マカロニのスープ		鶏肉, 金時豆, いんげんまめ	ツイストマカロニ	人参, たまねぎ, 白菜	
みかん				みかん		
19月	ごはん			米		514 kcal 21.8 g
	いかステーキ		いか	でんぷん, サラダ油, 砂糖	たまねぎ	
	もやしとわかめの中華和え		わかめ	砂糖, ごま油	もやし, 白菜, ほうれんそう, 人参	
	大根のスープ				大根, 人参, 水菜, ねぎ, えのきたけ	
20火	マーガリンパン			マーガリンパン		579 kcal 26.0 g
	豆のミートグラタン		豚肉, いんげんまめ, 金時豆 ひよこまめ, ピザチーズ	サラダ油, シェルマカロニ, 砂糖	にんにく, たまねぎ, パセリ	
	白菜のサラダ			サラダ油, 砂糖	白菜, もやし, ほうれんそう, ホールコーン	
	野菜スープ				キャベツ, たまねぎ, 人参, セロリー	
21水	カラフルピラフ		ロースハム	米, 乳除去マーガリン, サラダ油	にんにく, たまねぎ, 赤ピーマン, ホールコーン マッシュルーム, パセリ	402 kcal 16.6 g
	ローストチキン		鶏肉	オリーブ油, はちみつ	生姜, にんにく	
	洋風スープ				キャベツ, たまねぎ, 人参, ホールコーン	
	選べるデザート		いちごのモドレーヌ	調整豆乳	乳除去マーガリン, 砂糖 ホットケーキミックス	
21水	選べるデザート		ブルーベリー蒸しパン		蒸しパンミックス, 砂糖 乳除去マーガリン	ブルーベリー, ドライブルーベリー
	選べるデザート		ジョア (マスカット)		ジョア(マスカット)	
	選べるデザート		りんごジュース			りんごジュース
選べるデザート		みかんジュース			みかんジュース	

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、ねぎ、しめじ、えのきたけ、りんごが届きます。今月の地場野菜は人参、大根、白菜、キャベツです。

リザーブきゅうりしよく

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「リザーブ給食」です。みなさんには、好きなのみものとデザートで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入れて、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 カラフルピラフ・ローストチキン・洋風スープ
- じぶんでえらぶこんだて 《のみもの》 ①ジョア (マスカット) ②りんごジュース ③みかんジュース
《デザート》 ①いちごのモドレーヌ ②ブルーベリー蒸しパン

