



令和2年度

12月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	火	牛乳	ごはん すましじる とりにくのみそマヨネーズやき ごもくいため	かつおぶし とりにく・みそ ぶたにく	こめ・おしむぎ マヨネーズ(ノンエッグ)・さとう こめあぶら	だいこん・にんじん・えのきたけ・みつば・ねぎ しょうが・にんにく・たまねぎ しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・キャベツ・こまつな
2	水	牛乳	やさいたっぷりつけうどん だいやとごさかなのあげに おんやさいサラダ 給食委員会 メニュー① みかん	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし だいや・かえりにぼし	うどん・こめあぶら かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・さとう	にんじん・ごぼう・だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ みかん
3	木	牛乳	ホイコーローどん ナムル もずくスープ	ぶたにく・みそ・オイスターソース もずく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・かたくりこ さとう・ごまあぶら	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン にんじん・もやし・だいこん・きゅうり にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
4	金	牛乳	にしよくサンド はるさめサラダ ふゆやさいのあったかスープ	ハム ベーコン・とりにく	しょうが・いちごジャム・くるごとうしょうが・りんごジャム はるさめ・さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	にんじん・もやし・きゅうり・キャベツ しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぶ・ブロッコリー
7	月	牛乳	わかめごはん にくじゃが あぶらあげとねぎのみそしる	わかめ ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん たまねぎ・ねぎ
8	火	ヨーグルト	チキンライス パリパリポテトサラダ パンクキンキャロットポタージュ	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・おしむぎ・こめあぶら・マーガリン じゃがいも・こめあぶら・さとう こめあぶら	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・とうもろこし・ピーマン キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ
9	水	牛乳	キムチラーメン ジャンボシュウマイ おかしなおかしなめだまやき	ぶたにく ぶたにく こなかんてん	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら シュウマイのかわ・ごまあぶら・かたくりこ さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・キムチ・にら・ねぎ たまねぎ・たけのこ・れんこん・しょうが はくとうかん・オレンジジュース
10	木	牛乳	ごましおごはん さばのカレー・ふうみやき ごもくじる	かつおぶし さば ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま さとう・こめあぶら こめあぶら	ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ しょうが・にんにく しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな
11	金	牛乳	ココアあげパン にくだんごとやさいのスープ りんご	ぶたにく・とりにく・たまご	ねじりパン・こめあぶら・さとう・ココア かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれんそう りんご
14	月	牛乳	ごはん きりざい スキーじる さけのつけやき 郷土料理 「新潟県」	なつとう・かつおぶし ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	さけ こめ ごま こめあぶら・さつまいも・こんにやく	しょうが こまつな・にんじん・たくあんづけ にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ
15	火	牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ かぶのスープ	ぶたにく・ベーコン・チーズ とりにく	スパゲティ・こめあぶら・バター さとう・こめあぶら こめあぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・セロリ・かぶ・かぶのは・ほうれんそう
16	水	牛乳	ちやめし おでん あさづけ	あげボール・ちくわ・かんもどき・こんぶ・かつおぶし・うずらたまご	こめ・おしむぎ ちくわふ・こんにやく	だいこん・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり
17	木	牛乳	マーブルしょくパン グラタン オニオンスープ みかん 給食委員会 メニュー②	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ベーコン	マーブルしょくパン じゃがいも・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ・パンこ こめあぶら	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれんそう たまねぎ・パセリ
18	金	牛乳	なめし いかのかりんとあげ こんさいじる ゆかりあえ	いか とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら しょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こんにやく	こまつな しょうが だいこん・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・ねぎ キャベツ・かぶ・かぶのは・ゆかり
21	月	牛乳	ほうとう ゆずかあえ りんごむしパン 行事食 「冬至」	とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし	ほうとう さとう こむぎこ・さとう・バター	かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ キャベツ・にんじん・はくさい・かぶ・ゆず りんごジュース・りんご
22	火	牛乳	ガルバンゾーカレーライス コーンサラダ べにまどんな(かんきつい)	ぶたにく・ひよこまめ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン さとう・こめあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご あかピーマン・きいろピーマン・きゅうり・キャベツ・とうもろこし べにまどんな(かんきつい)
23	水	牛乳	かやくごはん ぶりのてりやき とうふとわかめのみそしる ごまずあえ	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし ぶり とうふ・わかめ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・かたくりこ ごま・さとう	ごぼう・にんじん・さやいんげん しょうが にんじん・キャベツ・もやし・こまつな たまねぎ・ねぎ
24	木	牛乳	ごはん すぶた にらたまスープ	ぶたにく とりにく・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ じゃがいも・さとう・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ たまねぎ・きくらげ・ねぎ・にら
25	金	ドレッシング	クリスマス おたのしみきゅうしょく	とりにく ハム こなかんてん	まろにゅう(にゅうたまごなし)・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ・さとう マカロニ・こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう・たんさんいんりょう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト にんじん・キャベツ・きゅうり みかんかん・おうとうかん・ぶどうかん

☆今月の献立より☆

・14日：この日のごはんは、新潟県から直送のコシヒカリの新米です。「さけのつけやき」は、鮭を焼いてからたれに漬け込む「鮭の焼き漬け」という郷土料理をイメージして作ります。「きりざい」の「きり」は切ること、「ざい」は野菜のことを表し、納豆と細かく切った野菜や漬物を混ぜ合わせます。「スキー汁」は、明治時代にスキーが伝えられた時に生まれた料理です。

・2日、17日：給食委員会が考えた献立が、給食に登場します！詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

・21日：冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があるので、かぼちゃを入れた「ほうとう」とゆずを使った「ゆずかあえ」を作ります。

・25日：2学期最後の給食は、セレクトドリンクと、クリスマスおたのしみ給食です。どんな給食なのか、予想しながら楽しみに待っていてくださいね！

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の目標

きれいに手をあらってから食べよう

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。自分の体を病気から守るためにも、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園より> ねぎ・小松菜・カリフラワー・白菜

<本橋和利農園より> 大根

<臼井農園(新潟県)より> 米・にんじん