



# 12月のこんだてひょう



令和3年度

西東京市立碧山小学校

| 日  | 曜 | 主食                   | 牛乳             | おかず                                  | デザート<br>その他   | あかのたべもの<br>ちから<br>血や肉・骨や歯<br>をつくる                 | きいろのたべもの<br>からだ<br>をうごかす<br>ちから<br>力のもと     | みどりのたべもの<br>からだ<br>の調子<br>をととのえる                                 |
|----|---|----------------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---|---|--|
| 1  | 水 | 高野豆腐の<br>そばろご飯       | ○              | 芋煮<br>みそ汁                            |               | ぎゅうにゅう、とりにく<br>こうやどうふ、ぶたにく<br>わかめ、なまあげ、みそ         | こめ、あぶら、さとう<br>こんにやく、さといも                    | こまつな、にんじん、ほしいたけ<br>ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん<br>たまねぎ、しめじ                 |
| 2  | 木 | きなこトースト              | ○              | 肉団子スープ<br>ひじきと大豆のサラダ                 |               | ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく<br>とりにく、ひじき、ちりめんじゃこ<br>だいず        | しよぼん、マーガリン<br>さとう、かたくりこ、はるさめ                | たまねぎ、しょうが、はくさい<br>こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ<br>キャベツ、だいこん                 |
| 3  | 金 | 梅しそじゃこご飯             | ○              | おから入りハンバーグ<br>野菜の即席漬け<br>五目汁         |               | ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ<br>ぶたにく、おから、たまご<br>とりにく、わかめ        | こめ、ごま、ぼんこ<br>あぶら、じゃがいも<br>かたくりこ             | かりかりうめ、うめ(ゆかり)<br>たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>だいこん、きゅうり、ごぼう<br>こまつな、ねぎ     |
| 6  | 月 | 人参ご飯                 | ○              | めひかりの南蛮漬け<br>柚子おほか白<br>みそ汁           |               | ぎゅうにゅう、あぶらあげ<br>めひかり、こんぶ、かつおぶし<br>わかめ、みそ          | こめ、もちごめ、ごま<br>かたくりこ、こむぎこ、あぶら<br>ごまあぶら、じゃがいも | にんじん、しいたけ、ピーマン<br>ねぎ、はくさい、きゅうり、ゆず<br>こまつな、だいこん                   |
| 7  | 火 | ご飯                   | ○              | ひじきふりかけ<br>鶏肉と根菜の柚子味噌煮<br>鮭の団子汁      |               | ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ<br>かつおぶし、ひじき、だいず<br>とりにく、みそ、あきざけ   | こめ、ごま、さとう、さといも<br>あぶら、かたくりこ                 | にんじん、れんこん、しいたけ<br>ゆず、しょうが、だいこん、ねぎ<br>こまつな                        |
| 8  | 水 | ミートドッグ               | コー<br>牛乳<br>ビー | ツナサラダ<br>白菜のクリームシチュー                 |               | ミルクコーヒー、ぶたにく<br>だいず、わかめ、まぐろ<br>とりにく、なまくりーむ        | コッパン、あぶら<br>こむぎこ、さとう、ごまあぶら<br>じゃがいも         | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ、とうもろこし<br>しょうが、はくさい、パセリ              |
| 9  | 木 | 豚骨ラーメン               | ○              | 魚の包み揚げ                               | みかん           | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると<br>メルルーサ、チーズ<br>やきのり              | ちゅうかめん、あぶら<br>はるまきのかわ、小麦粉                   | にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、ねぎ、こまつな、みかん                          |
| 10 | 金 | 野沢菜ご飯                | ○              | 豆腐の真砂焼き<br>野菜のみそだれ<br>けんちん汁          |               | ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき<br>とりにく、だいず、ちりめんじゃこ<br>たまご、みそ      | こめ、むぎ、あぶら、ごま<br>かたくりこ、さとう、ごまあぶら<br>さといも     | のざわなづけ、にんじん、ねぎ<br>キャベツ、だいこん、ごぼう<br>こまつな                          |
| 13 | 月 | パプリカライス<br>ホワイトソースかけ | ○              | 柚子風味サラダ                              | りんご           | ぎゅうにゅう、とりにく<br>なまクリーム、チーズ<br>まぐろ                  | こめ、あぶら、バター<br>こむぎこ、さとう                      | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー<br>キャベツ、みずな、きゅうり<br>だいこん、あかピーマン、ゆず<br>りんご       |
| 14 | 火 | ちゃんこうどん              | ○              | みそポテト<br>野菜と椎茸のごま和え                  |               | ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ<br>みそ                            | うどん、じゃがいも、こむぎこ<br>かたくりこ、あぶら、さとう<br>ごま       | しいたけ、えのきだけ、だいこん<br>はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな<br>キャベツ、しめじ                 |
| 15 | 水 | マーボー豆腐丼              | ○              | チャプチェ                                | みかん           | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>だいず、とうふ、みそ                         | こめ、むぎ、あぶら<br>ごまあぶら、さとう、かたくりこ<br>はるさめ、ごま     | しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ<br>たけのこ、にんじん、ピーマン<br>たまねぎ、きゃべつ、みかん             |
| 16 | 木 | ご飯                   | ○              | さばの香味焼き<br>かぶの浅漬け<br>きりたんぼ汁          |               | ぎゅうにゅう、さば、みそ<br>とりにく、あぶらあげ                        | こめ、ごま、きりたんぼ                                 | しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ<br>かぶ、かぶのは、にんじん、ごぼう<br>しいたけ、だいこん、はくさい<br>こまつな  |
| 17 | 金 | ナン                   | ○              | キーマカレー<br>レモンドレッシングサラダ<br>バジルフライドポテト |               | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ひよこまめ、ヨーグルト<br>まぐろ                 | ナン、あぶら、バター<br>こむぎこ、さとう、じゃがいも<br>あぶら         | にんにく、しょうが、セロリー<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、だいこん<br>あかピーマン、レモン |
| 20 | 月 | じゃこ菜飯                | ○              | ぶりの葉味焼き<br>キャベツのお浸し<br>さつま汁          |               | ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ<br>ぶり、かつおぶし、なまあげ<br>みそ             | こめ、ごま、さつまいも                                 | しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな<br>キャベツ、にんじん、ごぼう<br>だいこん                       |
| 21 | 火 | まぜまぜビビンバ             | ○              | ちくわのスープ                              | みかん<br>ヨーグルト  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず<br>たまご、とりにく、わかめ<br>ちくわ、なまあげ、ヨーグルト | こめ、ごまあぶら、あぶら<br>さとう、ごま、かたくりこ                | しょうが、にんにく、だいこん<br>ほうれんそう、にんじん、ねぎ<br>みかん                          |
| 22 | 水 | ばら天丼                 | ○              | 磯香和え<br>かぼちゃのみそ汁                     |               | ぎゅうにゅう、えび、いか<br>たまご、のり、かつおぶし<br>なまあげ、みそ           | こめ、こむぎこ、かたくりこ<br>あぶら、しょうしんこ、さとう             | まいたけ、はくさい、にんじん<br>こまつな、かぼちゃ、だいこん、ねぎ                              |
| 23 | 木 | 大根スパゲッティ             | ○              | 豚しゃぶサラダ                              | にんじん<br>人参ケーキ | ぎゅうにゅう、ツナフレーク<br>わかめ、ぶたにく、たまご                     | スパゲッティ、オリーブオイル<br>油、ごま、さとう、こむぎこ<br>バター      | 玉ねぎ、赤ピーマン、だいこん<br>キャベツ、きゅうり、にんじん                                 |

今月の給食目標

みんなで協力 きちんと片づけ

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。