



12月のこんだて



令和5年度
西東京市立栄小学校

日曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
1 金		ごはん	中華煮	茎わかめのスープ	ぎゅうにゅう なまあげ とり くきわかめ とうふ	せいはいくまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ
4 月		ガーリックトースト	ポークビーンズ	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しよくパン ソフトタイプマー ガリン あぶら じゃがいも こ むぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ に んじん エリンギ セロリー プ ロッコリー キャベツ とうもろ こし
5 火		あんかけ焼きそば	肉団子もち米蒸し	カブの中華風	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくり こ もちごめ ごまあぶら さと う	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しいたけ もやし こ まつな ねぎ かぶ
6 水		かてめし	埼玉県 郷土料理 ★ゼリーフライ	おひたし つみっこ	ぎゅうにゅう こんぶ こうやど うふ あぶらあげ おから かつ おぶし とうふ	せいはいくまい あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ こんにやく	ごぼう しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ もやし しこまつな れんこん しめじ だいこん
7 木		ごはん	ピリ辛肉じゃが	のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	せいはいくまい こめつぶむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう さともいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん だいこ ん ごぼう ねぎ こまつな
8 金		コーンピラフ	★ホタテデー ホタテのソテー	ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたに く しろいんげんまめ	せいはいくまい オリーブゆ あぶ ら じゃがいも さとう	とうもろこし にんじん たまね ぎ ビーマン にんにく しょう が セロリー とうもろこし
11 月		パエリア	世界の料理【スペイン】 スペインオムレツ	ソパ・デ・アホ	ぎゅうにゅう とり にか たまご ベーコン	せいはいくまい あぶら じゃがい も オリーブゆ パンこ かたく りこ	にんにく たまねぎ あかパブリ カ ホールトマト マッシュル ームスライス にんじん パセリ
12 火		菜飯	★カルシウム強化献立 生揚げと野菜の みぞれ煮	わかめとジャコのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とり く ちりめんじゃこ わかめ	せいはいくまい ごまあぶら あぶ ら さとう かたくりこ ごまあ ぶら	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ねぎ しいた け しょうが きゅうり キャベ ツ
13 水		揚げパン(シュガー)	白菜団子スープ	枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッパングラニューとう あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ はくさい にん じん たまねぎ こまつな しい たけ とうもろこし キャベツ えだまめ
14 木		カレーうどん	鶏肉とじゃがいもの 揚げ煮	磯部和え	ぎゅうにゅう とり にか あぶら 揚げ きざみのり	ゆでうどん あぶら さとう か たくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな しょうが さやいんげん キャベ ツ とうもろこし
15 金		ごはん	小いわしの唐揚げ	昆布白菜 味噌汁	ぎゅうにゅう うるめいわし こ んぶ とうふ あぶらあげ みそ	せいはいくまい かたくりこ こむ ぎこ あぶら ごまあぶら	しょうが はくさい にんじん だいこん ねぎ
18 月		ごはん	豚肉と根菜のみそ煮	ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ひじき あぶらあげ	せいはいくまい あぶら さとう こんにやく	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう さやえんどう
19 火		中華おこわ	鶏の照り焼き	白菜スープ春雨入り 中華きゅうり	ぎゅうにゅう やきぶた とり く	せいはいくまい もちごめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが はくさい チンゲン ツアイ ねぎ きゅうり
20 水		大根和風スパゲティ	サーモンフライ	野菜スープ	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり さけきりみ ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ パンこ	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん こまつな
21 木		わかめごはん	★冬至献立 ぶりのゆず味噌焼き	かぼちゃの甘煮 豚汁	ぎゅうにゅう わかめごはんの もと ぶり みそ ぶたにく とう ふ みそ	せいはいくまい さとう じゃがい も あぶら	かぼちゃ ゆず(果汁) だいこん にんじん ねぎ こまつな
22 金		お楽しみ献立			※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。		

★マークがついているメニューは、給食だよりで紹介しています。

※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。

今月の給食目標

食べ物と健康について知ろう

