



12月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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
2	月		ちゅうか 中華おこわ	ぶりの照り焼き	かぶ華風漬け 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶり とうふ	こめ もちごめ あぶら さと うごまあぶら はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが かぶ もやし はくさい ねぎ きくらげ
3	火		スパゲティナポリタン		キャラメルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィ ンナー ツナ	スパゲッティ さとう あぶら さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルー ム プロッコリー きゅうり キャ ベツ ホールコーン
4	水		ぶたにく こんがい に ぎん 豚肉と根菜のみそ煮丼		キャベツの和え物 わかめ汁	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう じゃがい も こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼ う キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ えの きたけ ねぎ こまつな
5	木		★めぐみちゃんメニュー 黒パン	★ぼかぼか野菜の クリームシチュー	ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ひよこめめ きんときま め ツナ	くろざとうパン じゃがい も こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッ シュルーム プロッコリー はくさい キャベツ
6	金		大雪 きんぴらごはん	鱈のみぞれがけ	白菜の浅漬け 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たら きざみこんぶ とう ふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ご まあぶら でんぶん こ んにやく	ごぼう にんじん しょう が だいこん はくさい た まねぎ ねぎ
9	月		西東京市共通献立 きなこ揚げパン	★ミートボールの トマトスープ	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう きなこ と りにく ひよこめめ	コッパン さとう あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にん じん こまつな にんにく ホールトマト きゅうり
10	火		ごはん	鶏肉の パーベキューソース	ひじきとツナのサラダ こしね汁	ぎゅうにゅう とり にく ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう オリーブ オイル ごまあぶら こ んにやく さといも	ねぎ にんにく しょうが りんご レモン(果汁) も やし キャベツ にんじん しいたけ だいこん ごぼ う
11	水		わかめごはん	ししゃもフライ	昆布白菜 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう わかめご はんのもと ししゃも き ざみこんぶ とうふ あぶ らあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶ ん あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん だい こん ねぎ
12	木		キムタクごはん	鶏肉とじゃがいもの 揚げ煮	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とり にく	こめ あぶら でんぶ ん じゃがいも さとう は るさめ ごまあぶら	はくさい(キムチづけ) た くあん しょうが にんじ ん レモン(果汁) たまね ぎ はくさい
13	金		世界の料理【インドネシア】 ★ミーゴレン		チンゲンサイスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく とうふ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま あぶら じょうはくとう	にんにく もやし ピーマ ン(あお/あか) たまねぎ きくらげ チンゲンサイ にんじん しょうが みか ん缶 もも缶 パイン缶詰 (キムチ/果糖)
16	月		ごはん	中華煮	小松菜サラダ はれひめ	ぎゅうにゅう なまあげ とり にく	こめ あぶら さとう で んぶん 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 きゅうり キャベツ ホールコーン はれひめ
17	火		★体力向上献立 コーンライス	生揚げのチーズ焼き	小松菜ときのこの スープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ チーズ とり にく	こめ あぶら さとう	ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく こま つな しめじ えのきたけ エリンギ
18	水		宮城県の郷土料理 こぎつねごはん	笹かまの磯辺揚げ	はっと汁	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ ささかまほ こ あおのり	こめ あぶら さとう こ むぎこ	しょうが にんじん はく さい ごぼう だいこん こ まつな しいたけ
19	木		ふゆやさい 冬野菜カレーライス		手作り福神漬け みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん せらチン	こめ こめつぶむぎ あ ぶら じゃがいも こむ ぎこ さとう じょうは くとう	にんにく しょうが た まねぎ にんじん カリフ ラワー プロッコリー だ いこん きゅうり れんこん みかんジュース みかん缶
20	金		★冬至献立 ほうとううどん	大豆と小魚の揚げ煮	野菜のゆず風味	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず にほし	ほうとう あぶら さと う でんぶん さつま いも	かぼちゃ ごぼう にんじ ん しめじ しいたけ こ まつな ねぎ はくさい か ぶ(ね・は) ゆず(果汁)
23	月		ごはん ひじきふりかけ	筑前煮	わかめサラダ	ぎゅうにゅう ひじき か つおぶし とり にく な まあげ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも さといも こんにやく ごまあぶら	にんじん ごぼう たけ のこ しいたけ しょうが きゅうり だいこん キャ ベツ
24	火		 お楽しみ献立			ぎゅうにゅう とり にく たまご	こめ あぶら こむぎ こ さとう バター チョコ チップ	にんじん たまねぎ マッ シュルーム キャベツ ホールコーン

★マークがついている献立は、給食日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。

●地場産物のお知らせ●

田倉農園さん…だいこん、こまつな、はくさい、にんじん

今月の給食目標

食べ物と健康について知ろう