



令和3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	水	なめし すきやきに すましる	ほうれんそうのクリームスパゲティ キャベツのサラダ みかん	ぶたにく・とうふ・かつおぶし かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・しらたき・さとう	こまつな しょうが・しいたけ・にんじん・はくさい・ねぎ だいこん・にんじん・えのきたけ・みつば・ねぎ
2	木	ごもごはん はたはたのからあげ じゃがいもとねぎのみそしる	ほうれんそうのサラダ ふゆやさいのあったかスープ	ぶたにく・かつおぶし はたはた あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら じゃがいも	にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・しいたけ・さやいんげん たまねぎ・だいこん・だいこんは・えのきたけ・ねぎ
6	月	ガーリックトースト ほうれんそうのサラダ ふゆやさいのあったかスープ	ちやめし おでん あさづけ	ハム ベーコン・とりこ	コッペパン・マーガリン さとう・ごま こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	にんにく・パセリ ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく 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	火	キムチラーメン ジャンボシューマイ カルピスフルーツゼリー	ごはん・スタミナなっとう さといものあげに しおとんじる	ぶたにく ぶたにく こなかんてん・にゅうさんきんいんりょう	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・かぶ・かぶのは・きゅうり
8	水	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ポークカレーライス コーンフレークサラダ りんご	ぶたにく ぶたにく なっとう・とりこ みそ ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら シューマイのかわ・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・もやし・はくさい・キムチ・ら・ねぎ たまねぎ・たけのこ・れんこん・しょうが おうとうかん・みかんかん・パイナップルかん
9	木	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ぶたにく ぶたにく なっとう・とりこ みそ ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・さとう さといも・かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ
10	金	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ソフトフランスパン サルマーレ チョルバ	ぶたにく ぶたにく・とりこ ベーコン・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 こめあぶら・さとう・コーンフレーク	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・にんじん・キャベツ りんご
13	月	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ソフトフランスパン サルマーレ チョルバ	ぶたにく ぶたにく・とりこ ベーコン・ひよこまめ	こめ・おしむぎ・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう さとう	ごぼう・しょうが・ほうれんそう しょうが・にんにく・りんご はくさい・にんじん・きゅうり たまねぎ・だいこん・ねぎ
14	火	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ソフトフランスパン サルマーレ チョルバ	ぶたにく ぶたにく・とりこ ベーコン・ひよこまめ	ソフトフランスパン こめあぶら・おしむぎ・パンこ・かたくりこ こめあぶら・さとう	たまねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・トマト・ブロッコリー・レモン
15	水	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ごまごはん たからぶくろに えびだんごじる	とりにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし えび・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま かたくりこ・しらたき・さとう かたくりこ	にんじん・しいたけ・さやいんげん・とうもろこし ねぎ・しょうが・にんじん・えのきたけ・はくさい・こまつな
16	木	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	あんかけチャーハン かふうだいこん さつまいもチップス	やきぶた・たまご	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ さとう・ラー油・ごまあぶら さつまいも・こめあぶら・さとう	にんじん・しいたけ・ねぎ・ピーマン・たまねぎ・にら だいこん・きゅうり
17	金	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ほうとう ずいきとなまあげのあまからいため りんごむしパン	とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし ぶたにく・なまあげ とうにゅう	ほうとう こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら ホットケーキミックス・バター	かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ずいき・こまつな りんご
20	月	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	まめごはん さわらのカレーあげ ほうれんそうののりあえ みぞれじる	ぶたにく・だいず・かつおぶし さわら のり とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら 　こめあぶら・さとう こめあぶら	にんじん・さやいんげん しょうが・にんにく ほうれんそう・にんじん・えのきたけ しょうが・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん
21	火	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	ピザトースト にくだんごやさいのスープ べにまどんな(かんきつうい)	ハム・チーズ ぶたにく・とりにく・たまご	しょうパン・こめあぶら かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマトペースト 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 べにまどんな(かんきつうい)
22	水	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	カリカリうめごはん あおなのみそしる さけのゆうあんやき かぼちゃのもの	あぶらあげ・みそ・かつおぶし さけ かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう	うめ にんじん・だいこん・たまねぎ・しめじ・ねぎ・こまつな ゆず かぼちゃ
23	木	ごぼろごはん たらひり はくさいのあまづけ わかめのみそしる	クリスマス おたのしみきゅうしょく	ぶたにく とりにく こなかんてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・さとう はちみつ マカロニ・こめあぶら・さとう さとう	パセリ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト にんにく ブロッコリー・にんじん ぶどうジュース・アセロラジュース・ナタデココ・みかんかん

※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。



★今月の献立より★

- ・14日(火) 世界の料理「ルーマニア」:
ルーマニア料理は、旬の素材のおいしさを活かした、シンプルな料理が多いです。「サルマーレ」は、日本のロールキャベツのような料理で、中身にはお肉と一緒にお米が入るそうです。給食ではお米の代わりに押麦で作ります。「チョルバ」は、酸味のある具たくさん煮込みスープです。
- ・17日(金) 郷土料理「山梨県」:
「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺を、たっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだもので、山梨県の代表的な郷土料理です。「ずいき」は、サトイモやハスイモの葉っぱと茎の間の部分で、乾燥させて保存食として昔から利用されてきました。今回は、生揚げと炒めて甘辛く味付けします。
- ・22日(水) 行事食「冬至」:
冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。今年は、シンプルな「かぼちゃのもの」と、ゆずを使った「さけのゆうあんやき」を作ります。
- ・23日(木) クリスマスおたのしみきゅうしょく:
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。ドリンクは、ジョア(プレーン)、白ぶどう&ほうれん草ジュース、オレンジジュースから1つ選んでもらいます。その他の献立は、当日まで秘密です。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!



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と手を洗いましょう。また、洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園より> 白菜・ねぎ・大根
 <本橋利さんより> 白菜・大根・キャベツ・ブロッコリー
 <中野雄一さんより> 小松菜
 <白井農園(新島泉)より> にんじん