令和4年度　12月こんだてひょう

家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて 飲物	こんだて 主食 おかず・デザート	主食・おかず・デザートの主な食材料 (赤のなかま) おもにからだをつくるもとになる食品	(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	木	にぎゅう	**ツァイファン** **なまあげのちゅうかに** **くきわかめのごまふうみ** **体力向上メニュー**	ぶたにく とりにく・なまあげ くきわかめ	はいがまい・こめあぶら・ごまあぶら こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら さとう・ごまあぶら・ごま	しょうが・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・えのきたけ・こまつな だいずもやし・にんじん・きゅうり
2	金	にぎゅう	ちゃめし おでん はくさいのつけもの	あげボール・ちくわ・がんもどき・かつおぶし・うずらたまご	こめ・おしむぎ ちくわふ・こんにゃく	だいこん・にんじん はくさい・にんじん・こまつな
5	月	にぎゅう	きなこあげパン にくだんごとやさいのスープ りんご	きなこ ぶたにく・とりにく・たまご	ねじりパン・こめあぶら・さとう 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
6	火	にぎゅう	こぎつねごはん こうやどうふフライのひきにくあんかけ よしのじる	あぶらあげ・かつおぶし こうやどうふ・ぶたにく とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・パンこ・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	しょうが・にんじん にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう
7	水	にぎゅう	キムチラーメン ジャンボシュウマイ つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく ぶたにく アガー	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・もやし・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 みかんジュース・みかんかん
8	木	にぎゅう	ごはん・のりのつくだに さかなのこうみあげ みそけんちんじる	のり モウカサメ とりにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・さとう こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・こんにゃく	しょうが・にんにく・ねぎ ごぼう・にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
9	金	ジョア（いちご）	ポークカレーライス コーンサラダ **フルーツケーキ★**	ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	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 こむぎこ・さとう・バター・マーガリン	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 ドライあんず・ドライクランベリー・ドライプルーン
12	月	にぎゅう	ごましおごはん　やさいのすましじる さわらのみそづけやき はなやさいのおかかあえ	かつおぶし さわら・みそ かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま さとう・ごまあぶら	だいこん・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ しょうが ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・キャベツ
13	火	にぎゅう	**スラッピージョー** **チョップドサラダ** **コーンチャウダー** **世界の料理「アメリカ」**	ぶたにく・だいず ハム ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	まるパン・こめあぶら・こむぎこ さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・キャベツ だいこん・きゅうり・にんじん・あかピーマン・きいろピーマン・にんにく・たまねぎ たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・パセリ
14	水	にぎゅう	かやくごはん **いかやき★**　こんにゃくのあえもの わかめとねぎのみそしる	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし いか・かつおぶし わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ　こんにゃく・こめあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・さやいんげん こねぎ　にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・だいこん・ねぎ
15	木	にぎゅう	しせんどうふどん チンゲンサイのちゅうかスープ みかん	とうふ・ぶたにく ハム	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・こまつな しょうが・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・ねぎ みかん
16	金	にぎゅう	**ほうとう**　**郷土料理「山梨県」** キャベツとじゃこのあえもの **わかったさんのレモンドーナツ★**	とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし ちりめんじゃこ たまご・ぎゅうにゅう	ほうとう さとう・こめあぶら・ごま さとう・バター・ホットケーキミックス・こめあぶら	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・もやし・こまつな レモン
19	月	にぎゅう	**ブレッドアンドバタープディング★** オリエンタルサラダ ふゆやさいのあったかスープ	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・とりにく	しょくパン・さとう さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	ほしぶどう キャベツ・にんじん・もやし・にら 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
20	火	にぎゅう	ごぼういりそぼろごはん ししゃものカレーふうみやき　ゆかりあえ みぞれじる	ぶたにく こもちししゃも とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう こむぎこ・オリーブゆ こめあぶら	ごぼう・しょうが・ほうれんそう キャベツ・かぶ・かぶのは・ゆかり しょうが・にんじん・はくさい・ねぎ・だいこん・こまつな
21	水	にぎゅう	**トマトソースのスパゲティ★** ほうれんそうのサラダ **おいものタルト★**	ベーコン ハム なまクリーム・ぎゅうにゅう	スパゲティ・オリーブゆ さとう・ごま さつまいも・バター・さとう・はちみつ・タルトカップ	にんにく・たまねぎ・トマト・バジル ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく
22	木	にぎゅう	にくみそキャベツどん **だいがくかぼちゃ** **ゆずふうみのとりしおじる** **行事食「冬至」**	ぶたにく・だいず・なまあげ・みそ とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こめあぶら・さとう・みずあめ こめあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら かぼちゃ にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ・ゆず
23	金	セレクトドリンク	クリスマス おたのしみきゅうしょく	ベーコン とりにく　ぶたにく こなかんてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら　こめあぶら・マカロニ さとう・たんさんいんりょう・タピオカ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・ブロッコリー・とうもろこし しょうが・にんにく　キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ 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もあります。

✿今月の献立より✿

・**1日 体力向上メニュー**：今回は、「カルシウム」が多くとれる献立です。カルシウムは骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりとした体をつくるために大切な栄養素です。海藻やごま、豆製品、緑黄色野菜など、カルシウムを多く含む食材を取り入れた料理を作ります。

・**13日 世界の料理「アメリカ」**：「スラッピージョー」は、ひき肉やたまねぎ、トマトソース、ウスターソースなどで作った具材をハンバーガー用のパンで挟んだアメリカのサンドイッチです。「チョップドサラダ」は、食材を細かく切ったニューヨーク生まれのサラダです。チャウダーは、野菜や魚介類を煮込んだ具だくさんのスープです。今回はとうもろこしをたくさん使ったコーンチャウダーを作ります。

・**16日 郷土料理「山梨県」**：西東京市の友好都市である山梨県北杜市の郷土料理「ほうとう」を作ります。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料理です。

・**22日 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。今回は、かぼちゃを大学いも風にした「だいがくかぼちゃ」と、ゆずの皮と果汁を入れた「ゆずふうみのとりしおじる」を作ります。

・**23日 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。それ以外の献立は、当日まで秘密です！

・**おはなし給食**：★の料理は、11月に提供していたおはなし給食のリクエストメニューの続きです。今月も盛りだくさんです！

今月の地場・産直野菜（予定）

＜都築勲さん＞　ほうれんそう・ねぎ
＜本橋和利さん＞　だいこん・はくさい・キャベツ
＜中野雄一さん＞　こまつな
＜臼井農園（新潟県）＞　にんじん

今月の目標

✐きれいに手を洗ってから食べよう

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れるため、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがつ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。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。