



# 12月の献立表

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	○	玄米ごはん		米,玄米		759 kcal
		魚の梅焼き	あかうお	焼き油,三温糖	しょうが,練り梅	32.0 g
		味噌ポテト(秩父)	赤みそ	じゃがいも,小麦粉,でんぷん,油,三温糖		19.2 g
		呉汁	大豆,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		玉ねぎ,にんじん,もやし,にら	
2火	○	ごはん		米		720 kcal
		チリコンカン	大豆,ひよこまめ,豚肉,ベーコン	油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	26.1 g
		スティックサラダ(柚子風味)		油	だいこん,にんじん,きゅうり,ゆず	17.9 g
		ヌードルスープ	鶏肉	油,スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,パセリ	
3水	○	もぐもぐかみなり丼	大豆,しらす干し,青のり	米,でんぷん,さつま芋じゃが芋,油,三温糖 ごま		780 kcal
		生揚げの吹き寄せ煮	生揚げ,鶏肉	こんにゃく,油,三温糖,でんぷん	生姜,れんこん,干椎茸,にんじん,さやいんげん	31.9 g
		みかん			みかん(早香)	23.9 g
4木	○	スパゲッティナポリタン	ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ マッシュルーム,ピーマン	769 kcal
		ポパイエッグ	鶏肉,たまご	豆乳バター	ほうれんそう,コーン	32.4 g
		インディアンサラダ	大豆,焼き竹輪	じゃがいも,揚げ油,油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	32.3 g
5金	○	韓国風散らし寿司	豚ひき肉,かまぼこ,のり	米,三温糖,油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たくあん	697 kcal
		ワカメスープ	鶏肉,わかめ,豆腐	ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく	26.7 g
		ホットク(韓国デザート)	あずき,シュレットチーズ	ミックス粉(小麦粉使用),白玉粉,油		20.8 g
8月	○	揚げパン	きな粉	ミルクパン,揚げ油,三温糖		747 kcal
		ボルシチ	豚肉	油,じゃがいも	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,キャベツ,小松菜	30.3 g
		ひじきのピリッとサラダ	ひじき,ツナ	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	32.8 g
9火	○	ごぼう入りドライカレー	豚肉,大豆	アルファ化米,豆乳バター,油,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,にんじん,ごぼう,ピーマン	789 kcal
		キャベツとコーンのサラダ		こめサラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン	24.2 g
		スクエアスイートポテト	牛乳,生クリーム,たまご	さつま芋,バター,三温糖,ソーダ クラッカー(小麦)		26.4 g
10水	○	ごはん		米		708 kcal
		しそひじきふりかけ	ひじき	三温糖,ごま	ゆかり	32.2 g
		かつおのから揚げ黒潮ソース	かつお	でんぷん,揚げ油,黒砂糖	しょうが,練り梅	20.2 g
		しらたきのごま和え		しらたき,ごま,三温糖	にんじん,こまつな	
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも	だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	
11木	○	ごはん		米		655 kcal
		ぼらの照り焼き	ぼら	三温糖,でんぷん	しょうが	31.8 g
		土佐和え	かつお節(おかか)		ほうれんそう,はくさい	13.9 g
		おつけだんご (山梨県北杜市)	豚肉,田舎みそ	さといも,小麦粉	大根,ごぼう,にんじん,しめじ,長葱,こまつな	
12金	○	あぶ玉丼	油揚げ,たまご	米,麦,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,こまつな	785 kcal
		そばろ和え	豚ひき肉	油,三温糖	もやし,にんじん,きゅうり,根しょうが,干椎茸	32.5 g
		いものこ汁	鶏肉,生揚げ,田舎みそ,白みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,ほんしめじ,長ねぎ	27.3 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

\*\*\*献立メモ\*\*\*

- 1日(月)：味噌ポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理。むかしは農作業の合間に食べられていましたが、今では秩父のB級グルメとして有名になりました。
- 3日(水)：もぐもぐかみなり丼は、揚げた大豆・しらす・芋をご飯にのせて、ご飯がすすむ甘辛いタレをかけた丼です。
- 4日(木)：学校給食でしか食べられない(?)インディアンサラダは、カレー粉で味付けしたちくわ入りのサラダです。
- 5日(金)：韓国の屋台で人気の「ホットク」を谷戸小学校給食室で手作りします。あんことチーズが入った甘じょっぱいおやきのようなスイーツです。
- 11日(木)：山梨県北杜市は、西東京市の友好都市です。おつけだんごは、小麦粉でつくった団子を入れたみそ味の野菜たっぷりすいとんです。
- 12日(金)：あぶ玉丼は、「油揚げ」を「たまご」でとじた親子丼のような丼ものです。関西では「衣笠(きぬがさ)丼」と呼ばれているそうです。



日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
15月	○	海老入りパエリア	いか,えび	米,麦,オリーブ油,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	669 kcal
		鮭のマリネサラダ	鮭	三温糖,油	にんじん,だいこん,きゅうり,レモン果汁	31.0 g
		ミネストローネ	鶏肉	油,マカロニ,三温糖	生姜,玉葱,にんじん,かぶ,大根,ブロッコリー,トマト	16.2 g
16火	○	ごはん		米		727 kcal
		かみかみつくね	鶏ひき肉,豚ひき肉,豆腐,ひじき たまご,大豆,赤みそ	でんぷん,三温糖	玉ねぎ,ごぼう,しょうが	34.9 g
		糸寒天入り和風和え	糸寒天,かまぼこ	三温糖	もやし,にんじん,きゅうり	23.1 g
		豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	生姜,にんじん,ごぼう,大根,小松菜	
17水	○	ごはん		米		683 kcal
		しそ豆腐ナゲット	鶏ひき肉,おから	油,でんぷん,パン粉,揚げ油,三温糖	玉ねぎ,長ねぎ,しそ葉	25.2 g
		かぶと大根の昆布漬け	昆布	三温糖	かぶ,にんじん,だいこん	22.7 g
		五目汁	鶏肉,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
18木	○	ごはん		米		725 kcal
		げんきみそ	田舎みそ	油,三温糖	にんじん,ピーマン,長ねぎ,干椎茸,根しょうが	26.4 g
		かぶときゅうりの梅肉和え		三温糖	かぶ,だいこん,きゅうり,練り梅	14.2 g
		おでん	あげボール,焼竹輪,がんもどき はんぺん,むすびこんにゃく	じゃが芋,こんにゃく,竹輪,三温糖	だいこん,にんじん	
		みかん			みかん(早香)	
19金	○	ほうとう (山梨県北杜市)	豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	ほうとう,油	かぼちゃ,大根,にんじん,干椎茸,長ねぎ,小松菜	687 kcal
		お好み揚げ <div>友好都市</div>	いか,あおさ	小麦粉,油	キャベツ,にんじん,紅しょうが	28.7 g
		香味はくさい柚子風味	昆布	三温糖	はくさい,にんじん,ほうれんそう,ゆず(果皮,生)	22.0 g
22月	○	彩りこぎつねうどん <div>冬至</div>	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,でんぷん	長ねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,だいこん	750 kcal
		小松菜とちりめんじゃこの炒めもの	ツナ,しらす干し	ごま油,ごま	こまつな,キャベツ,にんじん,コーン	31.4 g
		カップ肉まん	豚ひき肉	小麦粉,三温糖,オリーブ油,油,ごま油 でんぷん	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干椎茸	24.2 g
23火	○	麦ごはん		米,麦		713 kcal
		とりのから揚げ	鶏肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが	27.0 g
		茎わかめの和え物	くきわかめ,焼き竹輪	三温糖	にんじん,もやし,えのきたけ	18.8 g
		野菜のみそ汁	豆腐,赤みそ,麦みそ	油	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,小松菜	
24水	みかんジュース	みかんジュース			みかんジュース	766 kcal
		冬野菜カレーライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳,バター	にんにく,生姜,玉ねぎ,にんじん,大根,ほうれん草	18.7 g
		花野菜のサラダ		じゃがいも,油,三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,コーン	17.0 g
		いちご豆乳ゼリー	アガー,豆乳	上白糖	いちご(冷凍),いちごジャム	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

\*\*\*献立メモ\*\*\*

- 16日(火)：「かみかみつくね」は、「ごぼう」のささがきを混ぜたつくねです。消化を良くするために、食事はよく噛んで食べましょう。
- 18日(木)：ご飯のおいしさを引き立てる「げんきみそ」。みじん切りにした野菜がいっぱい入ったげんきみそを食べて、元気になりましょう。
- 19日(金)：武田信玄の時代から食べられていたといわれている「ほうとう」。風邪予防に効果のあるビタミン豊富な「かぼちゃ」を入れて作ります。
- 22日(月)：冬至の献立。みんなの運氣が上がるように願いをこめて、「彩りこぎつねうどん」「カップ肉まん」を出します。全て調理室で手作りします。
- 24日(水)：2学期最後の給食は、冬野菜をつかったカレーライスとサラダの献立です。地場産の大根も使います。デザートは豆乳ゼリーもお楽しみに♪



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため昼が短く、夜が長くなります。昔は、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が上向くと考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食では、「うどん」と「肉まん」を出します。皆さんの運氣が上がりますように！！

3学期の給食は、1月13日(火)から始まります。  
2学期最後の給食当番は、エプロン・三角巾の洗濯とアイロンがけをして、3学期始業式までに学校に返却してください。