

令和5年度

12月

こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
1 金	煮じゃこごはん		おでん おひたし	七分づき米, ごま, こんにゃく, じゃがいも, 竹輪麩	刊物ツヤ, 牛乳, 昆布, 竹輪, 魚ボ-ル うずら卵, がんもどき	大根, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	給食のおでんは大根, ちくわなど全部で9種類 の具材を昆布だして煮 て作ります。
4 月	麻婆豆腐丼		バンサンスー 果物	七分づき米, でん粉, 春雨, ごま	豆腐, ぶた肉, 大豆, みそ, 牛乳	ショウガ, ニンニク, 長ねぎ, シイタケ, タケノコ, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, りんご	冬になり、地場の野菜が おいしい季節になりました。今 月はキャベツ、にんじん、 ほうれん草、小松菜、長 ねぎ、カブ等使用予定です。
5 火	くるめピラフ		鮭と豆のクリーム煮 ベーコンときのこサラダ	七分づき米, バター, じゃがいも, 小麦粉	とり肉, 牛乳, 鮭, ひよこ豆, 豆乳, ベーコン, 調理用牛乳, いんげん豆	ニンニク, 大根, ほうれん草, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, エノキ, シメジ, マイタケ, キャベツ	11月に配布した、野 菜レシピからベーコン ときのこのサラダを作 ります。
6 水	チャーハン		ジャンボ餃子 きくらげスープ 果物	七分づき米, 餃子の皮, でん粉, 油	焼き豚, 卵, 牛乳, ぶた肉, 豆腐	ショウガ, 長ねぎ, ニラ, ケリピー, にんじん, ニンニク, かつらぎ, キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜, みかん	15cmの大きな餃子の 皮を使って揚げた餃 子を作ります。
7 木	ごはん にんじんふりかけ		魚の柚子みそ焼き 呉汁	七分づき米, ごま, じゃがいも, こんにゃく	しらす干し, 牛乳, みそ, モウカザメ, 大豆, 油揚げ	にんじん, 小松菜, ゆず, ゴボウ, 大根, 長ねぎ	今月の果物 4日 りんご 6日 みかん 15日 みかん 21日 はれひめ を 使用する予定です。
8 金	ごはん		いかのチリソース 中華スープ ナムル	七分づき米, でん粉, 油	牛乳, いか, とり肉, 豆腐	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, キクラゲ, 白菜, 玉ねぎ, もやし, ほうれん草, にんじん	
11 月	わかめごはん		厚焼き卵 田舎汁 白菜のしらすあえ	七分づき米, 発芽玄米, ごま, さといも	わかめ, 牛乳, 卵, 豆腐, みそ, しらす干し	にんじん, 大根, ゴボウ, 長ねぎ, ほうれん草, 白菜	発芽玄米は、白米に比 べてビタミンが多く含ま れ、食物繊維について は、白米の5倍も含ま れています。
12 火	カレーライス		ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	七分づき米, 麦, 小麦粉, じゃがいも, バター, ごま, はちみつ	ぶた肉, いんげん豆, 牛乳, ツナ, ヨーグルト	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, ゴボウ, キャベツ, りんご, みかん, パイナップル	ごぼうは、11月～1月 に旬を迎えます。この時 期のごぼうは香りが良 いのが特徴です。
13 水	ほうとう		ゆず風味あえ ふかしいも	ほうとう麺, さつまいも	とり肉, 油揚げ, みそ, 牛乳	かぼちゃ, にんじん, シメジ, 長ねぎ, 白菜, もやし, 水菜, ゆず	22日の冬至にちなん で、かぼちゃのほうとう と、ゆず入りのあえも のにしました。
14 木	しょうが そぼろごはん		豚レバーのアーモンドがらめ 春雨スープ 海藻中華あえ	七分づき米, でん粉, 油, アーモンド, 春雨, ごま	とり肉, 牛乳, 豚レバー, 豆腐, 海草ミックス	ショウガ, にんじん, 白菜, キクラゲ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, コーン, ニラ, 玉ねぎ	しょうがには殺菌効果の 他に食べ物の消化を助 けたり、体を温めてくれ たりするはたらきがあり ます。
15 金	ごはん		鯖の文化干し 里いもの家族汁 大根のごま酢あえ 果物	七分づき米, さといも, こんにゃく, ごま	牛乳, さば, 油 揚げ	ずいき, にんじん, 長ねぎ, 大根, きゅうり, みかん	里芋の家族汁は里芋と ずいきが入っています。 ずいきは里芋の茎の部 分です。
18 月	ごはん		鰯の照り焼き じゃが芋のみそ汁 アーモンドあえ	七分づき米, でん粉, じゃがいも, アーモンド	牛乳, ぶり, 豆腐, わかめ, 油揚げ, みそ	ショウガ, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし	ぶりには、タンパク質や ビタミンなど色々な栄養 が含まれていて、体の 免疫力を高めてくれま す。

※献立の後半はうら面に続きます。

※12月11日(月)は給食費(1月分)の引き落とし日です。
お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	630
たんぱく質(g)	21.1～32.5	24.9
脂質(g)	14.4～21.7	20.4

