12月 よていこんだてひょう

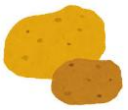
令和５年度　　東久留米市立神宝小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） 黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	カレーライス	牛乳	七分づき米,油,じゃがいも,小麦粉,バター	豚肉,いんげんまめピューレ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	594 kcal
		ベーコンときのこのソテーサラダ		油	ベーコン	キャベツ,もやし、マッシュルーム、セロリ、にんにく	19.3 g
		りんご				りんご	
4	月	ご飯	牛乳	七分づき米			566 kcal
		焼きししゃも			ししゃも		18.5 g
		カムジャタン		じゃがいも,油,三温糖	豚肉	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,にら,にんにく	
		きりぼし大根のごまあえ		練りゴマ,三温糖,白いりごま		切干大根,こまつな,キャベツ	
5	火	ご飯	牛乳	七分づき米			583 kcal
		すきやき風煮物		油,しらたき,三温糖	豚肉,焼き豆腐,うずら卵	しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,ながねぎ	20.8 g
		こんにゃくのごま酢和え		サラダこんにゃく,白いりごま,ごま油,油	ツナ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
		みかん				みかん	
6	水	高菜ごはん	牛乳	七分づき米,ごま油,白いりごま	焼き豚	高菜漬	618 kcal
		ジャンボ餃子		ぎょうざの皮,でん粉,ごま油,油	豚ひき肉	キャベツ,干し椎茸,にら,にんにく,しょうが	26.0 g
		かき卵汁		でん粉	豆腐,卵	たまねぎ,万能ねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	
7	木	ご飯	牛乳	七分づき米			570 kcal
		さばの文化干し			さば		21.8 g
		なめこのみそ汁			生わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	なめこ,ながねぎ,だいこん,にんじん	
		おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう,もやし	
8	金	味噌煮込みうどん	牛乳	うどん	鶏肉,油揚げ,白みそ、赤みそ	かぼちゃ,にんじん,しめじ,ながねぎ	678 kcal
		小松菜とじゃこのナムル		ごま油,油,白いりごま	ちりめんじゃこ	こまつな,もやし,ながねぎ,たまねぎ	26.3 g
		芋蒸しパン		小麦粉,バター,砂糖,さつまいも,	卵,調理用牛乳		
11	月	ご飯	牛乳	七分づき米			614 kcal
		ぶりの照り焼き		砂糖	ぶり	しょうが	23.6 g
		きんぴら汁		油,じゃがいも,糸こんにゃく	豚肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,ながねぎ	
		アーモンドあえ		砂糖,アーモンドスティック		ほうれんそう,キャベツ	
12	火	ココア揚げパン	牛乳	パン、砂糖、油			572 kcal
		スープワンタン		油,ワンタンの皮,	豚肉	たけのこ,にんじん,もやし,干ししいたけ、ながねぎ,こまつな	23.9 g
		マセドアンサラダ		じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	キドニービーンズ	にんじん,きゅうり	
13	水	ご飯	牛乳	七分づき米			586 kcal
		いかのねぎみそだれ		でん粉,油,砂糖,ごま油,練りゴマ	いか,白みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ	24.8 g
		豆乳けんちん汁		ごま油,じゃがいも,こんにゃく	生揚げ,豆乳	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ	
		茎わかめ和え		ごま油,油	くきわかめ	もやし	
14	木	コーンピラフ	牛乳	七分づき米,バター		ホールコーン,パセリ	592 kcal
		豆腐のピザ風		油	押し豆腐,豚ひき肉,ピザチーズ	たまねぎ	23.1 g
		豆と麦のスープ		押し麦	豚肉,いんげん豆	たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶ葉	
		スイートスプリング				スイートスプリング	

ひとくちメモ

1日
ベーコンときのこのソテーサラダ
「東くるめの野菜レシピPart16」のレシピを給食のメニューとしてアレンジしたものです。レシピもぜひご覧ください。

4日
カムジャタン
韓国料理の一つで、「カムジャ」は「じゃがいも」を意味します。カムジャタンはじゃがいもと豚肉を煮込んだ鍋料理のことです。寒い季節にぴったりです。

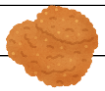


8日
味噌煮込みうどん
名古屋の郷土料理として親しまれています。本格的なものは八丁味噌という独特の風味の豆味噌を使います。給食ではいつもの味噌で食べやすく仕上げます。

11日
ぶりの照り焼き
ぶりは冬が旬の魚です。代表的なぶり料理で、白いごはんにもよく合う照り焼きにします。

13日
いかのねぎみそだれ
揚げたいかにみそやねぎ、ごまなどを合わせた特製ダレをかけていただきます。

14日
スイートスプリング
温州みかんとはっさくをかけ合わせて作られた柑橘類です。冬が旬ですが、みかんに比べて生産量が少ないので、都市部の街中ではなかなか見かけません。

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） 黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15	金	茶めし	牛乳	七分づき米			593 kcal
		めひかりのから揚げ		でん粉,油	めひかり		28.3 g
		おでん		こんにゃく,ちくわぶ	結び昆布,焼き竹輪,うずら卵,揚げボール,がんもどき,つみれ	だいこん	
		糸寒天のあえもの		三温糖,油	糸寒天	にんじん,キャベツ,きゅうり	
18	月	スパゲッティミートソース	牛乳	スパゲティ,小麦粉,バター	豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマトピューレ,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン	642 kcal
		ツナサラダ		油,砂糖	ツナ	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン	24.8 g
		スイートポテト		さつまいも,砂糖、バター	卵,牛乳,生クリーム		
19	火	ご飯	牛乳	七分づき米			597 kcal
		もうかざめのにんにく焼き		ごま油	もうかざめ	にんにく	31.5 g
		豚汁		油,こんにゃく,じゃがいも	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	
		れんこんのごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,れんこん	
20	水	あんかけチャーハン	牛乳	七分づき米,油,ごま油,でん粉	卵,豚肉,むきえび	ながねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,チンゲン菜,えのきたけ	590 kcal
		きくらげの中華あえ		ごま油,油,白いりごま		きくらげ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	23.5 g
		ガーリックポテト		じゃがいも,油			
21	木	ご飯	牛乳	七分づき米			584 kcal
		鮭のゆずみそ焼き		三温糖	鮭,白みそ	ゆず	27.1 g
		いも団子汁		じゃがいも,でん粉	鶏肉	だいこん,にんじん,ごぼう,かぼちゃ,干し椎茸,ながねぎ,こまつな	28.0
		青菜のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,もやし	
22	金	パン	ジョア（ストロベリー）	パン			632 kcal
		フライドチキン 		小麦粉,でん粉,油	鶏肉,調理用牛乳,卵		25.5 g
		ミネストローネ		じゃがいも	ベーコン短冊,いんげん豆	たまねぎ,にんじん,はくさい,セロリー,トマト缶	
		コールスローサラダ		油,三温糖		キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,たまねぎ	
		クリスマスココアプリン		砂糖,チョコ	アガー,調理用牛乳,生クリーム,ホイップクリーム		

ひとくちメモ

18日
スイートポテト
蒸したさつまいもをつぶしたものに、砂糖やバターをまぜて焼いて作ります。給食でたくさんの量を作るのは大変ですが、児童からは人気のデザートです。

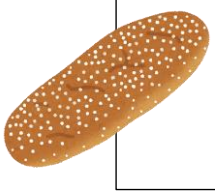
21日
いも団子汁
22日は「冬至」です。冬至は一年で一番昼が短い日です。冬至に「ん」のつくものを食べると運気が良くなると信じられています。
それにちなんで、給食では「なんきん(かぼちゃ)、にんじん、いもだんご」などが入った汁物が出ます。
また、関東地方で年末に食べる「年取り魚」として親しまれている鮭も出ます。

22日
クリスマス献立
２学期給食最終日は一足早いクリスマス献立です。給食室でフライドチキンを揚げ、クリスマス仕様にデコレーションしたデザートも手作りします🌲

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

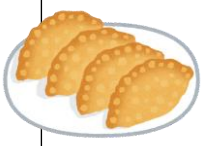
リクエスト給食

　今年度も健康委員会の取組の一環でリクエスト給食を実施します。
全校児童にリクエストしたい給食のアンケートをとり、上位になったものを１２～１月の給食に取り入れます。
今月は２つのメニューがリクエストから登場です。どちらも定番の人気メニューですが、2番人気でした。



主食２位

「あげパン」

主菜２位

「ジャンボぎょうざ」