

平成23年12月献立予定表



小平市立小平第十四小学校
校長 村松 守夫

日 曜日	献立名	の み もの	主な材料とその働き			調味料など
			主に血・肉・骨の もとになるもの	主に熱や力の もとになるもの	体の調子を ととのえるもの	
			赤	黄	緑	
1 (木)	コーンみそラーメン 海鮮シュウマイ		牛乳 豚肉 えび 鶏肉 干し貝柱 みそ	蒸し中華めん 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油 シュウマイの皮	長ねぎ にんにく にんじん れんこん 小大豆もやし もやし にら しいたけ たけのこ水煮 ホールコーン しょうが	酒 塩 干しえび とんこつ 鶏ガラ 八角 薄口しょうゆ
2 (金)	ひじきごはん ししゃもの南蛮づけ けんちん汁		ヨーグルト 芽ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 ししゃも 大豆	米 もち米 三温糖 サラダ油 ごま油 さといも	にんじん 干しいたけ こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	みりん 酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酢 うす削り節
5 (月)	ごはん 四川豆腐 中華炒め		牛乳 豆腐 豚肉 茎わかめ	米 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 片栗粉	たまねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲン菜 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく たかのつめ	しょうゆ 塩 酒 みりん
6 (火)	キャロットパン 白身魚のマリネ ゆでキャベツ さつまいものポタージュ		牛乳 メルルーサ 生クリーム	パン 小麦粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	きゅうり にんじん たまねぎ レモン キャベツ セロリ	塩 こしょう 白ワイン 洋辛子 りんご酢 とんこつ 鶏ガラ ロリエ葉
7 (水)	スパゲティミートソース ひじきサラダ		牛乳 豚肉 ピザチーズ 芽ひじき 青大豆	スパゲティ サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく セロリ ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり	塩 赤ワイン こしょう ウスターソース 酢 しょうゆ
8 (木)	石狩ごはん 豚汁 煮浸し		牛乳 新巻鮭 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 白ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	大根の葉 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜 ねぎ キャベツ みかん	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ うす削り節 一味唐辛子
9 (金)	あんかけチャーハン 生揚げのおろしソース 果物		牛乳 たまご 豚肉 干し貝柱 生揚げ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 三温糖	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 だいこん にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ みかん	塩 しょうゆ 酒 こしょう みりん
12 (月)	わかめごはん さんまの筒煮 みそ汁	ジョア	ジョア わかめ さんま こんぶ 油揚げ みそ	米 白ごま さといも サラダ油 三温糖	しょうが 大根 たまねぎ 小松菜	酢 酒 しょうゆ うす削り節
13 (火)	焼きそば やきとり ミックスフルーツ		牛乳 豚肉 鶏肉 青のり	蒸し中華めん サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ ピーマン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子
14 (水)	古代米ごはん トビウオのつみれ汁 生揚げときのこの炒め物		牛乳 トビウオすり身 みそ 生揚げ	米 黒米 ごま 片栗粉 くずきり	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 生しいたけ 水菜 唐辛子 にんにく しめじ エリンギ えのきだけ 万能ネギ	塩 酒 うす削り節 しょうゆ こしょう オイスターソース
15 (木)	セルフミートサンド 卵スープ さつまいものあめだき		牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 豆腐 卵	パン 卵粉 はちみつ サラダ油 さつまいも 三温糖 片栗粉 バター	たまねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ	塩 こしょう 洋辛子 しょうゆ とんこつ 鶏ガラ
16 (金)	ごはん 鰯の一味焼き 馬鈴薯の甘辛煮 味噌汁		牛乳 鰯 みそ 生揚げ わかめ	米 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが えのき茸 小松菜	酒 塩 一味唐辛子 しょうゆ うすけずりぶし
19 (月)	きつねうどん おひたし ゆでたまご		牛乳 豚肉 油揚げ 卵	うどん 三温糖	にんじん しめじ ねぎ ほうれん草 キャベツ	塩 しょうゆ 厚削り節
20 (火)	チキンライス コーンスープ 焼きりんご		牛乳 鶏肉 豚肉	米 サラダ油 バター 片栗粉 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース クリームコーン ホールコーン パセリ りんご缶	パプリカ 酒 塩 こしょう ケチャップ とんこつ 鶏ガラ ロリエ葉 シナモン
21 (水)	チョコチップパン フライドチキン グリーンポテト トマトスープ 果物 デザート		コーヒー牛乳 鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 青のり	パン 小麦粉 サラダ油 クラッカー じゃがいも マカロニ デザート いちご	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ とんこつ 鶏ガラ

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場野菜



- ☆荒井農園さんから、大根、キャベツ、じゃがいもが届きます。
- ☆加藤園さんから、長ねぎ、里芋、小松菜、大根、大根葉、白菜、ほうれん草、キャベツが届きます。
- ☆JA東京むさし(農協)さんから、ごぼうが届きます。

冬至12月22日にかぼちゃを

昔から冬至の日に風邪予防のためかぼちゃを食べる風習が伝えられています。かぼちゃは風邪予防に効果的なカロテンなどの栄養成分が多く含まれています。この日にゆず湯に入る風習もあります。

ご連絡を!!!

風邪やインフルエンザのはやるきせつになりました。
下痢など体調を崩しているお子さんは、給食当番ができません。
担任の先生に連絡してください。

