



12がつ こんだて よていひょう



日・曜	こんだて		ざいりょう			エネルギー	
	牛乳	しゅしょく	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちようしをととのえる		
1金	○	もちげんまいごはん	たらのかおりごましょうゆ そくせきづけ にくじゃが べにマドンナ	ぎゅうにゅう, たら ぶたにく, なまあげ	こめ, げんまい, あぶら ごま, ごまあぶら, さとう こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ねぎ, にんにく にんじん, はくさい, きゅうり, たまねぎ, いんげん, べにマドンナ	586 kcal 28.5 g
5火	○	なめし	さかなのこうみだれ ブロッコリーのおかかしょうゆ すいとんじる	ぎゅうにゅう, さば, こなかつお, とりにく, あぶらあげ, とうふ	こめ, おおむぎ, あぶら ごまあぶら, さとう, でんぶん, しらたまこ こむぎこ	だいこんば, にんにく, ねぎ しょうが, ブロッコリー もやし, にんじん, はくさい こまつな, えのきたけ	617 kcal 28.5 g
6水	○	スパゲティツナソース	キャラメルポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, ツナ, なまクリーム, ちりめんじゃこ	あぶら, スパゲティ, さつまいも, あぶら, バター, ごま, さとう	にんにく, たまねぎ にんじん, エリンギ パセリ, ホールコーン キャベツ, きゅうり	607 kcal 24.1 g
7木	○	むぎごはん	とりにくのバーベキューやき こまつなのいためもの みそしる みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, こなかつお, あぶらあげ, とうふ	こめ, おおむぎ, あぶら さとう, ごまあぶら	りんご, ねぎ, しょうが にんにく, にんじん キャベツ, こまつな はくさい, かぶ, みかん	605 kcal 26.2 g
8金	○	ピザサンド	ほうれんそうのサラダ うずらたまごのはくさいシチュー	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, ツナ, いんげんまめ, うずらたまご, なまクリーム	むえんパン, あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま じゃがいも, こむぎこ バター	たまねぎ, マッシュルーム ピーマン, もやし, にんじん きゅうり, コーン, はくさい ほうれんそう, ねぎ, パセリ	616 kcal 27.1 g
11月	○	ハニーレモントースト	ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, だいたい, かいそう	しょうパン, バター はちみつ, さとう, あぶら, じゃがいも	レモン, たまねぎ, にんじん セロリ, トマト, いんげん もやし, キャベツ, きゅうり	603 kcal 25.4 g
12火	○	むぎごはん えのきのつくだに	いかのたつたあげ そくせきづけ とうふとぶたにくのいために	ぎゅうにゅう, いか, ぶたにく, とうふ	こめ, おおむぎ, さとう でんぶん, あぶら ごまあぶら	えのきたけ, しょうが キャベツ, きゅうり にんじん, たまねぎ たけのこ, しいたけ こまつな	611 kcal 29.5 g
13水	○	カレーライス	はなやさいのサラダ いちご	ぎゅうにゅう, とりにく チーズ, ツナ	こめ, あぶら, じゃがいも こむぎこ, バター ごまあぶら, さとう	しょうが, にんにく, いちご たまねぎ, にんじん, りんご ブロッコリー, キャベツ カリフラワー, コーン	587 kcal 20.5 g
14木	○	しょうゆラーメン	ツナとぎやべつのつつみあげ くきわかめのナムル みかん	ぎゅうにゅう, やきぶた, だいたい, ツナ, くきわかめ	あぶら, ごま, こむぎこ, ちゅうかめん, でんぶん ぎょうざのかわ, ごまあぶら, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, はくさい, ねぎ, キャベツ, みかん	604 kcal 24.2 g
15金	○	ちゃめし	あつやきたまご ごまあえ おでん	ぎゅうにゅう, とりにく ひじき, たまご, こんぶ ちくわ, あげボール がんもどき	こめ, あぶら, さとう, ごま, こんにゃく, じゃがいも, ちくわふ	にんじん, さやいんげん キャベツ, こまつな だいこん	608 kcal 26.0 g
18月	○	ごはん おかかねぎふりかけ	ぶりだいこん とんじる りんご	ぎゅうにゅう, こなかつお ぶり, ぶたにく, とうふ	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, あぶら こんにゃく, じゃがいも	はねぎ, しょうが, だいこん, ごぼう, にんじん しめじ, ねぎ, りんご	626 kcal 26.1 g
19火	○	ぶたキムチどん	トック みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, たまご	こめ, あぶら, さとう ごま, でんぶん ごまあぶら, トック	にんにく, しょうが, ねぎ たまねぎ, にんじん, いら はくさい, はくさいキムチ しいたけ, もやし, こまつな みかん	626 kcal 23.5 g
20水	○	うめごはん	シシャモのわふうドレッシング あおなときりほしのおひたし あつあげのすきやきに	ぎゅうにゅう, ししゃも, ぎゅうにゅう, なまあげ	こめ, あぶら, さとう しらたき	うめ, たまねぎ, にんじん きりぼしだいこん こまつな, ねぎ, しゅんぎく	602 kcal 29.4 g
21木	○	バターロールパン	ミートローフ マッシュポテト ほしのクリームスープ はれひめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにゅう, とりにく, いんげんまめ, なまクリーム	バターロールパン, あぶら パンこ, でんぶん, パスタ コーンスターチ, じゃがいも オリブオイル	たまねぎ, にんじん, パセリ 赤・黄ピーマン, いんげん コーン, マッシュルーム キャベツ, ブロッコリー はれひめ	629 kcal 28.8 g
22金	○	ほうとう	ちくわのいそべあげ ゆずだいこん セレクトデザート	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, ちくわ, あおのり, アイスクリューム	さといも, ほうとう こむぎこ, あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, だいこん しいたけ, かぼちゃ, ねぎ はくさい, ゆず, ももゼリー みかんシャーベット,	603 kcal 25.2 g

今月の三鷹産野菜

サンダファームの野菜
・にんじん
・はくさい

JA東京むさしの三鷹産野菜
・ねぎ
・ブロッコリー
・カリフラワー
・さつまいも
・キャベツ
・だいこん
・ゆず

新鮮でおいしい地場産野菜をたくさん食べてください。

5日(火) すいとん汁

三鷹産の強力粉を使ってすいとんを作ります。大根、人参、白菜など、たくさんの三鷹産野菜が入った汁物です。
5日は羽沢小と七中も三鷹産の食材を使ったすいとんの献立になっています。

18日(月) おかかねぎふりかけ

三鷹産の葉ネギをたっぷり使ったふりかけです。

22日(金) 冬至

冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日です。冬至の日にはかぼちゃやあずきを食べて、力を付け、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を祝う風習が生まれました。
給食ではほうとうにかぼちゃが入っています。

セレクトデザート

アイスクリーム、桃ゼリー、みかんシャーベットからひとつ選びます。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

12月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーはなぜあるのでしょうか？
 食事は、気持ちよく食べることで、よりおいしく感じるものです。
 そのためには、いっしょに食事をする人も気持ちよくいられる必要がありますね。
 食事のマナーは、みんなが気持ちよく食事をするための決まりことです。
 おはしの使い方・食器の持ち方や並べ方などの他に、姿勢よく座り、大きい音や声を出さないように気を付けることや、きれいに食べることもマナーの一つです。
 みんなで気持ちよくおいしく食べられるように、マナーができていこうと考えてみましょう！

