



12月



こんたてひょう



東久留米市立第三小学校

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 <small>しよひん</small>	体をつくるもと になる食品 <small>しよひん</small>	体の調子を整える もとになる食品 <small>しよひん</small>	献立メモ
2月	きんぴらごはん	シヨア	七分づき米, 押麦, ごま油, ごま, 三温糖		しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん	東くるめの野菜レシピ パート17の掲載メ ニューです。給食パ ーションにアレンジして 登場します。お楽しみ に！
	こまつな入りつくね おろしソースかけ		サラダ油, ドライパン粉, 三温糖, でん粉	豚肉, 豆腐, 卵	たまねぎ, こまつな, しょうが, だいこん	
	さつま汁		さつまいも, こんにゃく	白みそ, 赤みそ	はくさい, ながねぎ	
3月	フィッシュバーガー	牛乳	丸パン, でん粉, 油, 三温糖	もうかさめ		フィッシュバーガーは 人気メニューの一つで すね。今回はモウカサ メを揚げて、照り焼き ソースをからめてサンド します。
	ミネストローネ		オリーブ油, じゃがいも, 三温糖	ベーコン, 豚肉, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶	
	ハニーナッツサラダ		サラダ油, はちみつ, アーモンド		ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	
	果物(りんご)				りんご	
4月	キムタクチャーハン	牛乳	七分づき米, 押麦, ごま油	豚肉, コチジャン	白菜キムチ, ながねぎ, しょうが, にんにく たくあん	キムタクチャーハンに は、キムチとたくあん が入っています。
	いかのヤンニョム風		でん粉, 油, 砂糖, ごま	いか, コチュジャン	にんにく	
	チンゲン菜スープ		しらたき, ごま油	豆腐, 鶏肉	チンゲン菜, ながねぎ, たまねぎ, にんじん たけのこ	
5月	菜飯	牛乳	七分づき米, 米粒麦		広島菜	お好み卵焼きは、第九 小学校のメニューをい ただきました。お好み 焼きの具に卵液を入れ て焼き、お好みソース でいただきます。
	お好み卵焼き		マヨネーズ, サラダ油	豚肉, あおのり粉, 卵, おかか	キャベツ, 万能ねぎ, 紅しょうが	
	沢煮椀		こんにゃく	豚肉, 豆腐	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, たけのこ	
	味噌ドレッシング あえ		ごま, ごま油, 三温糖	ハム, 白みそ	もやし, きゅうり, ほうれんそう	
6月	マーボー豆腐丼	牛乳	七分づき米, 押麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	豚肉, 豆腐, 大豆, 赤みそ	しょうが, にんにく, ながねぎ, たけのこ にんじん, 干し椎茸	きびなごなどの小魚 は、骨ごと食べられる ので、カルシウムを効 率的に取れます。成長 期には積極的に食べて 欲しい食材です。
	きびなごの唐揚げ		でん粉, 油	きびなご		
	変わりナムル		サラダ油, ごま, ごま油, 砂糖		切干大根, 赤ピーマン, きゅうり, もやし	
9月	ツナピラフ	牛乳	七分づき米, 押麦, サラダ油	ツナ	たまねぎ, コーン	ファラエルは、ひよこ 豆で作ったコロック で、イスラエルの家庭 料理です。
	ファラエル		じゃがいも, オリーブ油, 小麦粉, 生パン粉, 油, 砂糖	ひよこめ	にんにく, たまねぎ	
	ABCパスタスープ		ABCパスタ	ベーコン, レンズまめ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	
10月	ゆかりご飯	牛乳	七分づき米, 押麦		ゆかり	呉汁の「呉」というの は、大豆を水に浸し、 すりつぶしたもので、 呉をみそ汁に入れたも のを呉汁といいます。
	あじフライ		小麦粉, 生パン粉, 油	あじ		
	呉汁		サラダ油, こんにゃく	豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, はくさい, だいこん, ながねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
11月	ポークカレー	牛乳	七分づき米, 押麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト	今月のカレーは、人気 投票ランキング第三位 のポークカレーです。
	クラッカー入りサラダ		クラッカー, サラダ油, 砂糖		きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ	
	フルーツパンチ		サイダー	寒天缶	パインアップル(缶), みかん(缶), 黄桃(缶)	
12月	ご飯	牛乳	七分づき米			人参ふりかけは、旬の にんじんや小松菜を 使って作ります。苦手 な野菜も美味しく食べ られる1品です。
	人参ふりかけ		ごま油, 砂糖	ちりめんじゃこ, おかか	にんじん, こまつな	
	肉じゃが		サラダ油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	豚肉	にんじん, たまねぎ, いんげん	
	系寒天の辛子あえ		サラダ油, ごま	寒天	キャベツ, きゅうり	

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 エネルギー源となる食品	体をつくるもと になる食品 たんぱく源となる食品	体の調子を整える もとになる食品 ビタミン源となる食品	献立メモ
13金	ダイコンピラフ		七分づき米, 押麦, バター, サラダ油	豚肉	だいこん, コーン	大根とコーンのピラフです。大根が東久留米の地場農家横山さんが作って届けてくれました。
	バーベキューフィッシュ		でん粉, 油, 粒マスタード, 砂糖	もうかさめ	たまねぎ, にんにく	
	かぼちゃシチュー		サラダ油, 小麦粉, バター	鶏肉, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, マッシュルーム グリーンピース	
16月	アーモンド粉揚げパン		コッペパン, アーモンド, グラニュー糖			今月の揚げパンは、人気投票ランキング第五位のアーモンド揚げパンです。
	チリコンカン		じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 小麦粉	豚肉, ひよこまめ, 白いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく	
	海藻サラダ		サラダ油, 砂糖	海藻ミックス	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
17火	ビビンバ丼		七分づき米, 押麦, サラダ油, 砂糖, ごま, ごま油	卵, 豚肉	しょうが, たけのこ, もやし, ほうれんそう にんじん	ビビンバ丼は、炒り卵の入ったご飯に、肉とたけのこの炒め物と野菜のナムルをのせていただきます。
	中華スープ		ごま油	鶏肉, 豆腐	チンゲン菜, にんじん, きくらげ, ながねぎ えのきだけ	
	果物 (みかん)				みかん	
18水	鶏飯		七分づき米, 押麦, サラダ油, ごま油	鶏肉, 卵	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ はくさい, 干し椎茸, 万能ねぎ	鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。ご飯の上に鶏肉や卵などをのせ、だしをかけて食べる料理です。給食では、出汁のきいた卵スープをご飯の上にかけていただきます。
	ししゃものから揚げ		でん粉, 油	ししゃも		
	はりはり漬け		三温糖	昆布	切干大根, にんじん, きゅうり	
19木	五目おこわ		七分づき米, もち米, こんにゃく, 三温糖	鶏肉	にんじん, えのきだけ, いんげん	
	鯖のゆずみそ焼き		砂糖	さわら, 白みそ	ゆず	
	かぼちゃ団子汁		白玉粉	鶏肉, 豆腐	だいこん, こまつな, にんじん, ながねぎ かぼちゃ	
20金	もやしチャーハン	シヨア	七分づき米, 押麦, サラダ油, ごま油	焼き豚, 卵	ながねぎ, にんじん, もやし	おでんは、だしをしょうゆなどで味付けしたつゆに、大根、こんにゃくなどの具を入れて煮込んだ料理です。給食室の大きな釜で煮込みます。
	じゃが芋とレバーのオーロラソースあえ		でん粉, 油, じゃがいも, 砂糖	豚レバー	しょうが, にんにく	
	わかめスープ		ごま	わかめ, 豆腐, しらす	ながねぎ, にんじん, えのきだけ, こまつな	
23月	茶めし		七分づき米			さつま芋は、東久留米の地場農家、松本さんが作って届けてくれました。
	おでん		こんにゃく	結び昆布, 焼き竹輪, がんもどき, 生揚げ, うすら卵, 揚げボール	だいこん	
	さつま芋とほうれん草のごまあえ		ごま, 練りゴマ, 三温糖		ほうれんそう, にんじん, もやし	
24火	スパゲティナポリタン		スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	ウィンナー	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんにく	
	ローストチキン		ざらめ	鶏肉	しょうが, ながねぎ	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖		きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
	ココアプリン	牛乳	砂糖, チョコ	調理用牛乳, アガー, ホップ クリーム		

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※12月10日(火)に給食費の引き落としがあります。給食費については変更があるため、メールにて後程お知らせいたします。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	572
たんぱく質(g)	18~32	23.2