

12月こんだて



日曜	飲の み物	こんだて 献立名		おも さい りょう 主な材料			こんだてメモ
		しゅしゅく 主食	しゅさい・ふくさい・しるもの 主菜・副菜・汁物 デザート	エネルギーの もとになる食品	からだ 体をつくる もとになる食品	からだ 体の調子ととのえる もとになる食品	
2月		ガーリック ナッツライス	ふゆやさい 冬野菜のポトフ オリエンタルサラダ	米・バター アーモンド・油 じゃが芋・さとう わんたんの皮	牛乳 フランクフルト うずら卵	にんにく・かぶ・玉ねぎ 大根・小松菜・しめじ ブロッコリー・セロリ きゃべつ・きゅうり とうもろこし	☆今月の地場野菜は、小松菜、大根、白菜、さつま芋などを使用する予定です。
2日：6年3組のみ別献立 詳細は学年便りをご覧ください。							
3火		ごはん	ししゃもの明日葉揚げ はちっんどらふ 八珍豆腐 こんにやくサラダ	米・でん粉 油・さとう ごま油・ごま	牛乳・ししゃも 豆腐・豚肉 いか・えび	明日葉・しょうが・にんにく きくらげ・にんじん たけのこ・チンゲン菜 きゃべつ・もやし きゅうり・こんにやく 玉ねぎ	【2日】 オリエンタルサラ ダ は、揚げワニタンを使ったサラダです。
3日：6年2組のみ別献立							
4水		ジャンバラヤ	さかな 魚のランチェラソース パスタスープ	米・麦 バター・油 でん粉・小麦粉 ABCパスタ じゃが芋	豚肉・牛乳 メルルーサ 鶏肉・ひよこ豆	にんにく・しょうが 玉ねぎ・マッシュルーム 赤ピーマン・トマト にんじん・小松菜 セロリ	【3日】 明日葉 は、東京の島、八丈島の特産品です。
4日：6年1組のみ別献立							
5木		ゆかり ごはん	なまあげ にく 生揚げの肉みそがけ わかめのみそ汁 きんぴら 金平ごぼう	米・油 さとう・でん粉 じゃが芋・ごま油	牛乳・生揚げ 豚肉・大豆 みそ・わかめ	ゆかり粉・にんにく しょうが・玉ねぎ しいたけ・大根 なめこ・長ねぎ 小松菜・にんじん ごぼう・こんにやく	【4日】 ジャンバラヤ は、アメリカの料理です。お肉や玉ねぎや赤ピーマンなどを炒めたものをベースに、香辛料を効かせた炊き込みご飯です。 ランチェラソース は、ピリ辛のトマトソースのことで、魚のから揚げにかけていただきます。
5日：6年4組のみ別献立							
6金		ごぼうの ドライカレー	あ まめ 揚げ豆サラダ みかんゼリー	米・バター・油 小麦粉・ごま さとう・でん粉	豚肉 白いんげん豆 牛乳・大豆 アガー(ゼリーの素 で 海藻の仲間)	玉ねぎ・ごぼう・にんじん ピーマン・マッシュルーム にんにく・しょうが とうもろこし・ほうれん草 きゃべつ・みかんジュース	【9日】 カリカリがんも は、和食の「がんもどき」のまわりに、アメリカ生まれのコーンフ레이크をまぶして油で揚げたものです。
9月		煮じゃこ ごはん	カリカリがんも いなかじる 田舎汁 くき あ 茎わかめ和え	米・ごま パン粉・小麦粉 コーンフ레이크 油・さとう じゃが芋 ごま油・でん粉	ちりめんじゃこ 牛乳・ツナ・豆腐 鶏肉・みそ くきわかめ	にんじん・ごぼう・枝豆 きくらげ・しょうが・大根 えのきたけ・長ねぎ 小松菜・もやし・玉ねぎ こんにやく・きゅうり	【11日】 シナモンコーヒー ロールパン は、うずまき型のコーヒーパンに、バターとグラニュー糖とシナモンとココアを混ぜ合わせたものを上にぬって、給食室のオーブンで焼きます。
10火		ほうれん草 チャーハン	わんたんスープ カリカリレバーサラダ くだもの 果物(みかん)	米・油 わんたんの皮 パン粉・でん粉 ごま油・さとう	卵・焼き豚 牛乳・豚肉 豚レバー	長ねぎ・ほうれん草 しょうが・にんじん もやし・たけのこ・ら きくらげ・きゃべつ 小松菜・玉ねぎ・みかん	【12日】 すいとん は、東久留米特産の柳久保小麦粉を使います。
11水		シナモン コーヒー ロールパン	ミネストローネ ベーコンときのこの ソテーサラダ くだもの かき 果物(柿)	コーヒーパン バター グラニュー糖 じゃが芋・油	牛乳・豚肉 レンズ豆 ベーコン	ココア 玉ねぎ・にんじん きゃべつ・セロリ にんにく・トマト マッシュルーム とうもろこし・しめじ ブロッコリー・柿	
12木		はつがげんまい 発芽玄米 入りごはん	さけ くろず 鮭の黒酢だれ やなぎくぼ 柳久保すいとん あ ごま和え	米・発芽玄米 でん粉・油 さとう・ごま じゃが芋 小麦粉 (柳久保小麦粉)	発酵乳 (マスカット味) 鮭・鶏肉・豆腐	長ねぎ・にんじん ごぼう・ほうれん草 もやし・こんにやく きゃべつ	
13金		くるめ ピラフ	さつま芋のクリーム煮 アーモンドサラダ くだもの 果物(りんご)	米・バター・油 さつま芋 小麦粉・さとう アーモンド	ベーコン 牛乳・豚肉 白いんげん豆 生クリーム	にんにく・玉ねぎ・大根 ほうれん草・にんじん ブロッコリー・きゅうり きゃべつ・りんご	【13日】 くるめピラフ は、東久留米特産の大根とほうれん草を使ったピラフです。

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		献立	名	エネルギーの	体をつくる	体の調子ととのえる	
16月		主食 茶めし	主菜・副菜・汁物 デザート おでん ゆで豚の ごまドレッシング	エネルギーの もとになる食品 米・ちくわぶ じゃが芋・さとう ごま・練りごま ごま油	体をつくる もとになる食品 牛乳・鶏肉・昆布 竹輪・さつま揚げ 豚肉	体の調子ととのえる もとになる食品 にんじん・大根 こんにやく・小松菜 もやし・きゅうり	【16日】 おでんは、江戸時代のファストフード（屋台）として、江戸庶民に愛された料理です。
17火		主食 ポーク丼	主菜・副菜・汁物 デザート 糸寒天の和え物 フルーツヨーグルト	エネルギーの もとになる食品 米・油・でん粉 さとう・ごま油 ごま	体をつくる もとになる食品 卵・豚肉・牛乳 糸寒天 ヨーグルト	体の調子ととのえる もとになる食品 しょうが・玉ねぎ 赤ピーマン・たけのこ 枝豆・もやし・きゅうり にんじん・ナタデココ 黄桃（缶）・りんご（缶）	【17日】 糸寒天は、東京の島、伊豆諸島でとれた海藻から作られています。
18水		主食 うどん	主菜・副菜・汁物 デザート 青菜のじゃこかけ ポテトチーズ蒸しパン	エネルギーの もとになる食品 うどん・さとう ごま油・小麦粉 バター じゃが芋	体をつくる もとになる食品 豚肉・わかめ 油揚げ・牛乳 ちりめんじゃこ 卵・チーズ	体の調子ととのえる もとになる食品 にんじん・長ねぎ しいたけ・小松菜 もやし・とうもろこし	【18日】 きつねうどんは、きつねが好物とされている油揚げをうどんの上のにのせていただきます。
19木		主食 ご飯	主菜・副菜・汁物 デザート ぶりの照焼き 鶏団子のごま汁 千草和え	エネルギーの もとになる食品 米・さとう でん粉・ごま パン粉・油 じゃが芋	体をつくる もとになる食品 牛乳・ぶり 鶏肉・みそ 卵	体の調子ととのえる もとになる食品 しょうが・長ねぎ・大根 にんじん・小松菜 こんにやく・えのきたけ きゅうり・ほうれん草 きゃべつ	【23日】 さばのみそ煮は、給食では、数少ない煮魚メニューの一つです。大きな釜で魚を煮ますが、こげつかないように、釜の底一面に昆布をひいて、その上に魚を並べてから、火を通していきます。
20金		主食 チャーハン	主菜・副菜・汁物 デザート かぼちの揚げ団子 中華スープ 果物（みかん）	エネルギーの もとになる食品 米・油・ごま油 じゃが芋 白玉粉・上新粉 さとう・緑豆春雨 でん粉・ごま	体をつくる もとになる食品 豚肉・卵・牛乳 鶏肉・豆腐	体の調子ととのえる もとになる食品 にんじん・白菜キムチ 長ねぎ・しょうが かぼち・きくらげ 白菜・にんにく たけのこ・みかん	【24日】 星のココアプリン は、ココアを使ったミルクプリンで、給食室の手作りです。
23月		主食 ご飯	主菜・副菜・汁物 デザート さばのみそ煮 じゃがもち汁 白菜のゆずあえ	エネルギーの もとになる食品 米・さとう じゃが芋 でん粉	体をつくる もとになる食品 牛乳・さば みそ・鶏肉	体の調子ととのえる もとになる食品 しょうが・大根 にんじん・長ねぎ ほうれん草・白菜 きゅうり・もやし ゆず	【24日】 星のココアプリン は、ココアを使ったミルクプリンで、給食室の手作りです。
24火		主食 ナポリタン	主菜・副菜・汁物 デザート フライドチキン コールスローサラダ 星のココアプリン	エネルギーの もとになる食品 スパゲッティ オリーブ油 油・小麦粉 でん粉・さとう チョコレート	体をつくる もとになる食品 ウインナー 牛乳・鶏肉 卵・生クリーム ホイップクリーム アガー（ゼリーの素 で海藻の仲間）	体の調子ととのえる もとになる食品 にんにく・玉ねぎ マッシュルーム ピーマン・きゃべつ きゅうり・とうもろこし ココア	【24日】 星のココアプリン は、ココアを使ったミルクプリンで、給食室の手作りです。

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

また、栄養量は中学年を基準にしています。

※12月の給食費の引き落としは**12月10日（火）**です。口座の残高確認をお願いします。

[3・4年生]	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	643
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.9

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物の触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

