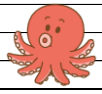
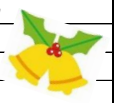
１２月の予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	その他	ひと口メモ
1 金	丸パン	○		丸パン			１２月１・２日は「音楽会」です。日に日に上達する合唱や演奏の音が毎日体育館から響いていました。一生懸命練習した成果をたくさんの人に聞いてもらえるといいですね。給食では音楽の都オーストリア・ウィーンを代表するヴィーナー・シュニッツェルを紹介します。
	ヴィーナー・シュニッツェル風カツ　オーストリ		豚肉,鶏卵,チーズ	薄力粉,パン粉,油		酒,塩,黒こしょう	
	ポテトサラダ			じゃが芋,油	人参,小松菜,ホールコーン,玉ねぎ	りんご酢,塩,黒こしょう	
	ミネストローネスープ		ベーコン,いんげん豆,あさり,チーズ,鶏がら	マカロニスパゲッティ,油	かぶ,人参,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,セロリ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,トマト缶,にんにく,バジル,しょうが,パセリ	塩,黒こしょう,オレガノ,ベイリーフ,水	
2 土	チキンクリームライス		鶏肉,豆乳,鶏がら	精白米,豆乳バター,油,薄力粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,パセリ	水,塩,カレー粉,白ワイン,白こしょう,ベイリーフ	
	れんこん入りサラダ		ベーコン	こんにゃく,マヨネーズ,ごま	れんこん,ごぼう,きゅうり	塩,黒こしょう	
	リンゴケーキ		豆乳	上白糖,薄力粉,豆乳バター	りんご	ベーキングパウダー,ラム酒	
	オレンジジュース						
5 火	こぎつねごはん	○	油揚げ	精白米,もち米,		塩,醤油,清酒(純米酒)	給食試食会があります。子供たちにも人気のあるこぎつねごはんと、リクエストメニューの選択候補にも上がるじゃがいもを使ったきんぴらを紹介します。
	魚のおろしあんかけ		真鯛,削り節	油,三温糖	大根,長ねぎ	塩,醤油,みりん,水	
	じゃがいものきんぴら		豚肉	油,こんにゃく,三温糖,油,じゃが芋,ごま	ごぼう,人参	醤油,とうがらし	
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ,削り節,昆布		白菜,小松菜,えのき,干し椎茸	水	
	くだもの（りんご）				りんご		
6 水	中華丼	○	豚肉,えび,いか,うずら卵,鶏がら	精白米,米粒麦,油,でん粉,ごま油	人参,白菜,玉ねぎ,もやし,チンゲンサイ,たけのこ,きくらげ,しょうが,にんにく	水,酒,塩,黒こしょう,醤油,オイスターソース	キムチと言えば白菜を使った物が定番ですが、季節や風土、材料などによって、韓国には２００種類以上のキムチがあります。発酵の進み具合によっても味が変化するため、どのように食べるのか、料理に使うのかで種類を選ぶそうです。
	わかめスープ		鶏がら,削り節,わかめ,鶏卵	でん粉,ごま油	人参	水,塩,白こしょう,醤油	
	大根ときゅうりのキムチ風			ごま油	大根,きゅうり,しょうが,にんにく	醤油,トウバンジャン,水,酢,みりん	
	くだもの(みかん)				みかん		
7 木	ごはん	○		精白米		水	人気のジャンボ餃子です。リクエストをくれていたみなさん、お待たせしました！！
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,ごま油,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが,えのき	水,塩,オイスターソース,黒こしょう,醤油	
	ナムル			油,ごま油,三温糖,ごま	もやし,人参,にんにく	醤油,トウバンジャン	
	めかたま汁		鶏がら,削り節,めかぶ,鶏卵	でん粉,ごま油	たけのこ,人参,干しいたけ,葉ねぎ	水,塩,白こしょう,醤油	
8 金	ごはん	○		精白米,米粒麦		水	１２月８日は ・有機農業の日 ・針供養の日（関西）　です。 針供養は１年間お世話になった針をこんにゃくや豆腐など柔らかいものに刺して感謝の気持ちを伝える行事です。
	ぎせいどうふ		鶏卵,鶏肉,豆腐	油,三温糖,でん粉	人参,たけのこ,干しいたけ	塩,醤油,みりん,水	
	こんにゃくのいため煮			こんにゃく,三温糖		塩,醤油,みりん,とうがらし	
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,削り節		大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	しいたけ戻し汁,水	
11 月	たまごあんかけチャーハン	○	豚肉,えび,いか,鶏卵,鶏がら	精白米,米粒麦,ごま油,油	赤ピーマン,玉ねぎ,きくらげ,キャベツ,しょうが	水,酒,塩,黒こしょう,醤油,オイスターソース	気温が下がってきました。あんかけチャーハンのあんは片栗粉でとろみをつけています。とろみがあると冷めにくくなります。ツルンとした喉腰も食欲をそそります。寒い季節にピッタリの調理法です。
	豆腐のスープ		豆腐,鶏がら	じゃが芋,でん粉	大根,人参,ピーマン,パセリ	水,セージ,塩,白こしょう	
	ミックスフルーツ			上白糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶,いちご	水,白ワイン,ラム酒	
12 火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水	メヒカリは正式名「アオメエソ」といいます。体の割に目が非常に大きく、青緑色に光ることから通称「メヒカリ」と呼ばれています。１５ｃｍくらいの小さい魚ですが身が柔らかく、骨ごと食べられるので骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。
	メヒカリのからあげ		メヒカリ	でん粉,油		塩,白こしょう,カレー粉	
	肉団子の和風ポトフ		鶏がら,さば節,鶏肉,豆腐,鶏卵,うずら卵	でん粉,里芋,こんにゃく	しょうが,大根,人参,干しいたけ	水,塩,白こしょう,酒,醤油	
	ワンタンばりばりサラダ			ワンタンの皮,油,三温糖	人参,キャベツ,もやし,しょうが	醤油,酢,塩,黒こしょう,ラー油	
13 水	ごはん	○		精白米		水	世界を味わおう！：フィリピン アドボ：スペイン料理が起源の家庭料理 スープ：野菜たっぷり魚醤を使ったスープ タホ：人気の豆腐を使ったデザート
	アドボ　フィリピン		鶏肉,鶏肉,うずら卵,鶏がら	じゃが芋,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ	水,ベイリーフ,酢,醤油,ナンプラー	
	スープ		鶏肉,鶏がら	ビーフン	干しいたけ,人参,白菜,小松菜,しめじ,しょうが	塩,黒こしょう,トウバンジャン,水	
	タホ		寒天,豆乳,牛乳,生クリーム	上白糖,黒砂糖,水あめ		水,ゼリーカップ	
14 木	ごはん	○		精白米		水	バサは適度に脂がのり、身が柔らかく、臭みが少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。
	白菜とじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	油	白菜	塩,酒,みりん,醤油,一味唐辛子	
	バサの唐揚げ		バサ	でん粉,薄力粉,油		塩,白こしょう,白ワイン,ｶﾚｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	
	海藻入りサラダ		茎わかめ	油,ごま油,三温糖	キャベツ,小松菜,人参	米酢,塩,醤油,からし(粉)	
	豚汁		さば節,昆布,豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	さつま芋	人参,ごぼう,大根,干し椎茸,長ねぎ,しょうが	水	
15 金	しょうゆラーメン	○	豚肉,なると,鶏がら,豚骨,煮干し（だし）	中華麺,ごま油	チンゲンサイ,ホールコーン,長ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,塩,水	人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに醤油味です。たこ焼きポテトは学校や地域によってレシピが違います。今回は山芋入りのレシピでたこ焼きの食感に近づけます。
	たこ焼きポテト		たこ,ベーコン,鶏卵,青のり,糸削り節	油,じゃが芋,長芋,薄力粉	長ねぎ,しょうが甘酢漬	塩,白こしょう,中濃ソース,煮汁	
	はりはりサラダ		ちりめんじゃこ,ハム	ごま油,三温糖	切干し大根,もやし,キャベツ,人参,小松菜	米酢,醤油,塩,からし(粉)	
18 月	ごはん	○		精白米,米粒麦		水	モウカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経つと臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ数年の間に加工技術や運搬技術が発達し、白金小学校では子供たちに人気の魚の仲間入りをしています。
	モウカザメのあずま煮		さめ	油,でん粉,三温糖,ごま	しょうが	醤油,酒,みりん,酒,水	
	かぶサラダ			油,上白糖	人参,かぶ,かぶの葉,小松菜,玉ねぎ	こいくちしょうゆ(減塩),酢,塩,黒こしょう	
	みそ汁		生揚げ,みそ,みそ,削り節,昆布		えのき,白菜,玉ねぎ		
19 火	ごはん	○		精白米		水	まさご揚げの「真砂（まさご）」とは細かい砂という意味です。具を細かく刻み、すりつぶした豆腐と混ぜあわせ油で揚げます。
	とうふのまさご揚げ		豆腐,えび,鶏肉,しらす干し,鶏卵	油,でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ	塩,酒,醤油,みりん,水	
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ,ちくわ,削り節	油,三温糖	人参,切干し大根	水,みりん,酒,醤油	
	みそ汁		油揚げ,カットわかめ(乾),みそ,みそ,削り節,煮干粉	じゃが芋	白菜,えのき,玉ねぎ,干し椎茸	水	
20 水	ガーリックトースト	○		食パン,バター	にんにく,パセリ		金柑の旬は11月からのハウス栽培ものと１月半ばから出荷が始まる路地裏ものとがあります。果実は小粒で甘酸っぱく、ほろ苦い酸味が口の中に残るのが特徴です。 風邪の予防に役立つ成分は実の部分よりも果皮・薄皮に多く含まれます。
	チリコンカン		豚肉,牛(ひき肉、生),豚(レバーペースト),ベーコン,金時豆,鶏がら	油,オリーブ油,油,バター,薄力粉	にんにく,人参,玉ねぎ,セロリ,マッシュルーム,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,トマト缶,バジル,しょうが	塩,こしょう,赤ﾜｲﾝ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,中濃ｿｰｽ,ﾊﾞﾌﾞﾘﾙ,ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ,ｸﾐﾝ,ｵﾚｶﾞﾉ,醤油,ﾍﾞｲﾘｰﾌ	
	カリカリごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま	水菜,ごぼう,きゅうり,人参,玉ねぎ,にんにく	塩,黒こしょう,酢,薄口醤油	
	くだもの（金柑）				きんかん		
21 木	カラフルカレーピラフ	○	鶏肉,ウインナー	精白米,押麦,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,しょうが,長ねぎ,ブロッコリー	カレー粉,鳥がらだし,水,塩,ターメリック,ガラム	クリスマスは、実は、太陽の復活祭でもある冬至の祭りと、キリストの誕生日とがくっついてできた行事です。日本では「クリスマスにはチキン」というイメージがありますが、世界には様々なクリスマス料理があります。図書室などで調べてみましょう。
	照り焼きチキン		鶏手羽	油,三温糖		塩,白こしょう,醤油,みりん,紙ナフキン	
	野菜スープ		ベーコン,あさり,いんげん豆,	ショートパスタ,マカロニ,じゃが芋,油,トック	人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,トマト缶,にんにく,バジル,しょうが,パ	塩,黒こしょう,オレガノ,ベイリーフ,水	
	クリスマスデザート						
22 金	ごはん	○		精白米		水	12月２２日は「冬至」です。一年で最も昼の時間が短くなります。冬至の日にすること。 ・かぼちゃを食べる ・冬至粥を食べる ・「ん」のつく食べ物を食べる ・ゆず湯に入る　　などがあります。
	さわらのゆずみそかけ		さわら,みそ,削り節	油,三温糖	しょうが,ゆず	醤油,酒,みりん,水	
	かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉,大豆,削り節	油,三温糖,でん粉	かぼちゃ,しょうが	みりん,醤油,酒,水	
	のっぺい汁		さば節,鶏肉,ちくわ	里芋,こんにゃく,でん粉	大根,ごぼう,人参,干しいたけ	水,塩,醤油	

食材量調達の都合により献立の一部が変更になることがあります。