

# ランチタイム | 令和4年12月

12月21日(水)

キャロットライス クリスピーチキン 卵とほうれん草のスープ いちごのババロア 牛乳

★今学期最後の給食はクリスマス献立です。デザートは、いちごジャムとババロアを給食室で手作りしました。



12月20日(火)

けんちんうどん かぼちゃ蒸しパン こんにゃくのみそ田楽 牛乳

★12月22日は冬至のため、一日早い「冬至献立」です。かぼちゃや柚子を使用した献立となっています。こんにゃくには両面に隠し包丁を入れ、味がしみこみやすくしています。



12月19日(月)

カレーライス 大根サラダ 型抜きチーズ 牛乳

★サラダは、大根・人参・ほうれん草です。旬の大根やほうれん草がたくさん入っています。



12月16日(金)

焼肉丼 白菜のみそ汁 りんご 牛乳

★白菜は、秋の終わりから冬に向けて旬を迎える野菜です。甘みのある白菜によっておいしいみそ汁になりました。



12月15日(木)

黒砂糖食パン 根っこ野菜のクリームシチュー 大豆入りごまサラダ 牛乳

★根菜類は冬に旬を迎える野菜が多くあります。シチューは、にんじん・れんこん・大根・さつまいもなどで作りました。



12月14日(水)

ごはん 鱈の竜田揚げ みそ煮 おひたし 牛乳

★みそ煮は、赤みそと大豆八丁みそを合わせました。



12月13日(火)

しょうゆラーメン 手作り肉まん みかん 牛乳

★肉まんは、生地も具も手作りしました。



12月12日(月)

ごはん 鶏肉のレモン煮 沢煮椀 小松菜じゃこふりかけ 牛乳

★ふりかけは、小松菜とりちめんじゃこをごま油で炒めて味をつけました。



12月9日(金)

豚肉と昆布の混ぜごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁 牛乳

★12月のめあては「栄養を考えて食べよう」です。今日は肉や魚、昆布に野菜など、いろいろな食材を使用しました。



12月8日(木)

子どもパン ハンバーグ舞茸ソース 野菜スープ バターコーン 牛乳

★子どもパンにはスライスが入っています。ハンバーグを挟んで、ハンバーガーにして食べました。



12月7日(水)

ごはん 白身魚の薬味ソース 厚揚げの野菜たっぷり煮 みかん 牛乳

★白身魚のソースは、ねぎ・しょうが・レモンを使って作りました。酸味のあるソースでご飯がすすみます。



12月6日(火)

ツイストパン クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ 牛乳

★クリームスパゲティは、隠し味で七味唐辛子を使用しました。クリームソースとピリッとする辛みがとてもよくあいます。



### 12月5日(月)

そばろ丼 根菜ごま汁 りんご 牛乳

★ごま汁は、すりごまと練りごまを加えています。練りごまは学校でごまから作りました。



### 12月2日(金)

ごはん 鯖のゆずみそだれ焼き すき焼き風煮 牛乳

★「ゆずみそ」の柚子は、奥武蔵小学校区で栽培された柚子を使用しました。



### 12月1日(木)

フラワーロール キムチ焼きそば 黄金肉団子 ゼリーポンチ 牛乳

★黄金肉団子は、黄金の塊をイメージした肉団子です。大豆から作られる「ゆば」を細かくした食材を周りにつけて蒸しました。

