

# 12月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
2(月)	ごはん 牛乳 鱈のごまみそ焼き 切干し大根の煮物 もやしと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまいも あげ あつあげ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん しいたけ もやし ねぎ えのき	こめ さとう こま あぶら さんおんとう	807	33.1	25.1	2.7	
3(火)	ごはん 牛乳 れんこんチップス ほろほろ和え 肉団子入りスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶた ひき肉 とりひき肉	れんこん キャベツ こまつな にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ しいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	733	24.2	20.7	2.1	
4(水)	小豆ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き風 五目なます 煮しめ	ぎゅうにゅう あずき ぶり あぶらあげ かまぼこ がんも あつあげ ちくわ	しょうが にんじん だいこん しいたけ	こめ ごま さんおんとう かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	926	39.7	30.8	3.8	
5(木)	麦ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップからめ 青菜ソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ひきにく ベーコン	こまつな もやし コーン フロッコリー だいこん チンゲンサイ にんじん	こめ むぎ さんおんとう かたくりこ パター じゃがいも	704	22.6	19.4	2.9	
6(金)	ごはん 牛乳 ミンチカツ フロッコリーのおかか和え 鶏野菜	ぎゅうにゅう かつおぶし とりも肉 ちくわ とうふ	フロッコリー にんじん はくさい もやし えのき ねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう しらたき	803	34.9	23.0	2.5	
9(月)	ごはん 牛乳 野菜しゅうまい 八宝菜 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく かうすらたまご	たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ バナナ	こめ あぶら かたくりこ	844	29.0	21.1	2.2	
10(火)	ごはん 牛乳 ミートローフ シーチキンと昆布のサラダ いら玉スープ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 たまご シーチキン こんぶ かまぼこ とうふ	たまねぎ 赤ピーマン グリンピース コーン だいこん にんじん きゅうり にら	こめ パン粉 さとう かたくりこ	834	35.6	26.5	3.8	
11(水)	ごはん 牛乳 ポイルウインナー チーズ納豆 洋風おでん	ぎゅうにゅう ソーセイジ ウインナー なつとう チーズ あつあげ ちくわ さつま あげ とり肉 うずら卵	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん	こめ こんにゃく あぶら	889	38.6	34.2	3.6	
12(木)	ごはん 牛乳 ささ身のチーズフライ かぶとりんごの甘酢和え あげとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ささみ たまご チーズ わかめ あぶら あげ	かぶ はくさい りんご にんじん こまつな	こめ はくりきこ パン粉 あぶら さとう じゃがいも	787	30.6	20.6	2.2	
13(金)	冬野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい だいこん グリンピース りんご みかん もも パイン バナナ キウイ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	865	25.2	21.7	2.8	
16(月)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ひじきのいそ香和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ひじき あつあげ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こまつな えのき だいこん	こめ はくりきこ あぶら	787	27.5	21.5	3.0	
17(火)	鶏そぼろごはん 牛乳 昆布漬けきゅうり 団子汁 みかん	ぎゅうにゅう 鶏ひき肉 たまご こんぶ にぎす とうふ	こまつな きゅうり えのき ねぎ みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ	775	36.4	19.8	2.6	
18(水)	麦ごはん 牛乳 春巻き ごぼうサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ むぎ ごむぎこ あぶら マヨネーズ こま	733	19.1	22.2	2.0	
19(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の松風焼き 江戸っ子煮 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひき肉 たまご だいず こうやど うふ 牛ももにく わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう こまつな	こめ パン粉 さとう ごま こんにゃく さんおんとう じゃがいも	874	37.0	22.7	3.4	
20(金)	ごはん 牛乳 けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりもも肉 とうふ とりひき肉	だいこん はくさい ごぼう にんじん しいたけ かぼちゃ グリンピース	こめ うどん さとう かたくりこ	808	26.2	12.9	3.0	
23(月)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ヨーグルト シーチキン ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ コーン クリーム	こめ あぶら マカロニ マヨネーズ	823	30.3	25.8	1.7	
24(火)	チキンライス 牛乳 グリーンサラダ わかめスープ クリスマスロールケーキ	ぎゅうにゅう とりもも肉 たまご ハム とうふ わかめ クリーム	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム きゅうり キャベツ フロッコリー ねぎ えのき	こめ むぎ マーガリン あぶら はくりきこ さとう	811	30.9	26.9	3.2	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	812	30.6	23.2	2.8
					栄養基準量	830	27~41	18~27	2.5未満

あえのこと給食

〇〇給食  
"フロッコリー"

〇〇給食  
"大浜大豆"

冬至メニュー

クリスマスメニュー

終業式

## ～ 行事や郷土の味にふれよう！ ～

12月はあえのこと、冬至、年越しと行事も多く、それぞれの行事食にふれる機会があります。  
また、能登の郷土の味がおいしい時期をむかえます。  
行事食、郷土料理をたべて、知り、伝えていきたいですね。

「各家庭の味」があるものもあるね！



あえのこと御膳

行事食



いとこ煮(冬至)



かぶらずし

郷土料理



ブリ料理

あんこう料理

年越しそば



ゆべし



「食べたことがある」「今年食べてみた」のはどれでしょうか？  
なぜ、それを食べるのか、など、おうちの人と話してみてもいいですね。