

12月 献立表

平成29年

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	
1(金)	ごはん 牛乳 いり鶏 かきたま汁 りんご	牛にゅう とりもも こうや どうふ たまご	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ こまつな めじりんご	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく 油 さとう ぶ かたくり粉	781	29.0	15.9	2.8	
4(月)	小豆ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き風 煮しめ あっさり漬け	牛にゅう あずき ぶり あ つあげ ちくわ	にんじん だいこん しいたけ きゅう り かぶ	米 こめ ごま ほくりきこ かたくり粉 油 さとう じゃがいもこんにゃく	878	34.1	28.7	2.8	
5(火)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ ブロッコリーとハムのサラダ さつまいものみそ汁	牛にゅう ししゃも ハム 油あげ	ブロッコリー キャベツ きゅうり た まねぎ にんじん はくさい ねぎ	米 おおむぎ 油 さつまい も	773	23.5	20.0	2.2	
6(水)	麦ごはん 牛乳 豚大根 ポテトサラダ	牛にゅう ぶたもも ちくわ うすらたまご 魚肉ソー セージ	だいこん にんじん れんこん いんげ ん きゅうり りんご ブロッコリー	米 おおむぎ こんにゃく 油 さとう じゃがいも マ ヨネーズ	763	27.5	18.2	2.7	
7(木)	五目チャーハン 牛乳 ひじきのナムル とろみスープ みかん	牛にゅう やきふた たまご ひじき とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン しょうが にんにく もやし きゅうり たけのこ はくさい きくら げ みかん	米 おおむぎ 油 さとう か たくり粉	771	27.5	19.1	2.7	
8(金)	麦ごはん 牛乳 チキンなんばん 白菜のピーナツ和え なめことじゃがいものみそ汁	牛にゅう とりむね たまご 油あげ	たまねぎ はくさい こまつな もやし にんじん ねぎ なめこ	米 おおむぎ はくりきこ 油 さとう マヨネーズ ピーナツ じゃがいも	895	34.9	31.2	3.2	
11(月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ バナナ	牛にゅう ぶたひき肉 とう ふ とりささみ	にんじん たまねぎ ねぎ たら だけの こ しいたけ しょうが にんにく きゅう り キャベツ もやし バナナ	米 おおむぎ 油 さとう か たくり粉 ごま	842	34.6	23.1	2.5	
12(火)	中華丼 牛乳 わかめスープ ごまプリン	牛にゅう ぶたもも うすら たまごいか えび とうふ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲ ンサイ もやし きくらげ たけのこ しょうが ねぎ えのき	米 おおむぎ 油 かたくり 粉 ごま	802	32.7	20.9	3.2	
13(水)	麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ごま酢和え 肉じゃが	牛にゅう ちくわ たまご あおのり ハム ぶたもも	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん さやいんげん	米 おおむぎ はくりき粉 油 さとう ごま じゃがい もこんにゃく	943	36.4	25.1	3.8	
14(木)	ごはん 牛乳 干草焼き 大根の酢の物 なっとう汁	牛にゅう たまご とりひき 肉 油あげ なっとう とう ふ	たまねぎ ビーマン しいたけ だいこ ん きゅうり にんじん きくらげ ねぎ こまつな えのき	米 おおむぎ さとう かた くり粉 ごま	766	29.6	19.3	2.3	
15(金)	カレーライス 牛乳 大根のサラダ	牛にゅう ぶたもも 生ク リーム ハム シーチキン	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご だいこん きゅうり キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも 油 さとう	866	28.1	23.5	3.7	
18(月)	麦ごはん 牛乳 エビしゅうまい マーボーはるさめ レタススープ	牛にゅう 牛ひき肉 ぶたひ き肉 ベーコン	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ し いたけ しょうが にんにく レタス も やし えのき	米 おおむぎ はるさめ 油 かたくり粉	856	28.5	22.7	3.0	
19(火)	麦ごはん 牛乳 ツナコーンサラダ 親子煮 りんご	牛にゅう シーチキン ちく わ とりもも たまご	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん こまつな 生しいたけ りんご	米 おおむぎ さとう ごま じゃがいも ぶ	822	33.3	18.9	2.7	
20(水)	麦ごはん 牛乳 サケときのこのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁	牛にゅう さけ とりもも とうふ	たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ えのき にんじん だいこん ねぎ こま つな しいたけ	米 おおむぎ 油 マヨネー ズ さとう じゃがいも こ んにゃく かたくり粉	784	33.0	21.9	2.5	
21(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃサラダ 五目うどん 鉄っ子ひじき	牛にゅう ハム ちくわ 油 あげ とりもも	かぼちゃ たまねぎ きゅうり レーズ ン にんじん こまつな ねぎ しいたけ	米 おおむぎ マヨネーズ うどん さとう	887	27.4	17.3	3.3	
22(金)	シーフードピラフ 牛乳 タンダーチキン 野菜スープ ミニエクレア	牛にゅう えび いか とり もも ヨーグルト	たまねぎ 赤ピーマン コーン グリン ピース マッシュルーム はくさい だ いこん こまつな にんじん	米 おおむぎ 油 マーガリ ン じゃがいも	733	35.5	25.6	3.0	
* 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	823	31.0	22.0	2.9
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

あえのこと給食

〇〇給食
”ブロッコリー”

〇〇給食
”生しいたけ”

冬至メニュー

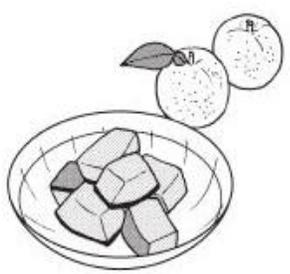
終業式



～ 文化を感じる12月 ～

12月は、「あえのこと」「冬至」「クリスマス」と行事の多い月です。
それぞれの行事には、思いがこめられています。行事と、行事食についてもみてみましょう。

12月22日は冬至です！



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。
冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

☆クリスマスといえば☆

日本ではクリスマスといえばごちそうを食べ、プレゼントをもらう日ですよ！でも、クリスマスはもともと外国の行事です。外国のクリスマスは「イエス・キリストの誕生をお祝いするもの」で、家族と家で過ごす大切な日です。食べものも、七面鳥(しちめんちょう)やシンプルなケーキを楽しみます。

