

12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	水	白ごはん	牛乳	とり肉の竜田揚げ きんぴらごぼう とうふと卵のみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ ふかし たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ	えのき	米 片栗粉 こんにゃく さとう	油 ごま	856 Kcal 35 g 28 g
2	木	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ クラムチャウダー	牛肉 ぶた肉 あさり 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 黄ピーマン パセリ	たまねぎ コーン えだまめ		米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	バター 油	946 Kcal 37 g 29 g
3	金	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 はくさいの昆布和え のっぺい汁	さば とり肉 うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが はくさい きゅうり	だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さといも 片栗粉		802 Kcal 28 g 25 g
6	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ニラ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	キムチ コーン	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	795 Kcal 29 g 23 g
7	火	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ ブロッコリーのおかか和え めった汁	ホキ ぶた肉 みそ かつおぶし あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャバツ たまねぎ ごぼう ねぎ		米 さつまいも てんぷら粉 パン粉 さとう こんにゃく	ごま 油	833 Kcal 34 g 21 g
8	水	あんかけ チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ じゃこのサラダ ヨーグルト	ハム あさり たまご ぶた肉 いか えび ほたて	牛乳 しらす干し ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが コーン はくさい たまねぎ ねぎ	たけのこ 干しいたけ きゅうり キャバツ	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま油	790 Kcal 32 g 20 g
9	木	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 肉おでん みかん	ぶた肉 さつまいも うずらたまご 大豆	牛乳 かえり干し	にんじん	だいこん みかん		米 水あめ 片栗粉 さつまいも さといも さとう こんにゃく	油 ごま	848 Kcal 34 g 20 g
10	金	チキン カレー	牛乳	フルーツフルフルゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター カレールウ	901 Kcal 24 g 23 g
13	月	白ごはん	牛乳	焼き鳥炒め 豚汁	とり肉 ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ たまねぎ	ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	795 Kcal 31 g 23 g
14	火	ひじき ごはん	牛乳	はたはたのからあげ れんこんのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁	うすあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき ハタハタ わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう れんこん きなめりなめこ	ねぎ キャバツ きゅうり たまねぎ	米 麦 米粉 さとう	油 ごま 卵なしマヨネーズ	764 Kcal 29 g 27 g
15	水	ココア ビスキュイパン	牛乳	きのこスパゲッティ はくさいのクリーム煮	ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	はくさい えのき	食パン 米粉 スパゲティ さつまいも グラニュー糖 ホットケーキミックス	オリーブ油 バター 生クリーム	954 Kcal 35 g 29 g
16	木	白ごはん	牛乳	ポークシューマイ 中華サラダ 家常豆腐	シューマイ ハム みそ あつあげ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャバツ にんにく しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	856 Kcal 34 g 32 g
17	金	白ごはん	牛乳	いかメンチカツ 十和田バラ焼き せんべい汁 りんごゼリー	牛肉 とり肉 いかメンチカツ	牛乳	赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ	ごぼう まいたけ はくさい ねぎ	米 さとう かやくせんべい さといも 片栗粉 こんにゃく ゼリー	油	826 Kcal 28 g 20 g お祭り給食
20	月	白ごはん	牛乳	さけの南蛮漬け キャバツとハムのサラダ とりやさい鍋風	サケ みそ ハム とり肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ キャバツ	しょうが にんにく コーン きゅうり	米 小麦粉 米粉 さとう マロニー	油 ごま油 ごま 卵なしマヨネーズ	868 Kcal 39 g 27 g
21	火	白ごはん (減)	牛乳	揚げぎょうざ ネコが好きな卵の炒めもの こまったさんのラーメン	ぎょうざ ハム たまご ぶた肉	牛乳	ニラ にんじん	たまねぎ もやし にんにく はくさい	干しいたけ たけのこ ねぎ	米 ラーメン	油 ごま油	766 Kcal 28 g 20 g おほなし給食
22	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	はくさい えのき ゆず ねぎ	米 あまなっとう さとう 片栗粉 ホットケーキミックス	油 ごま バター	870 Kcal 33 g 22 g 冬至の献立
23	木	肉みそ丼	牛乳	ハムともやしの和えもの 豆腐とわかめのスープ	ぶた肉 とり肉 みそ ハム 大豆ミート かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	もやし えのき	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	755 Kcal 32 g 19 g
24	金	クリスマス ピラフ	牛乳	スパイシーチキン ミニトマト たまごスープ デザート	ウィンナー とり肉 ベーコン たまご	牛乳	トマト こまつな ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく		米 麦 米粉 片栗粉 デザート	バター 油	873 Kcal 30 g 34 g クリスマス献立

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

12月22日は冬至です。

「冬至」とは、1年の中で一番昼が短くて、夜が長くなる日のことです。

昔から冬至の日には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとその冬は風邪をひかないという言い伝えがあります。ビタミンA(カロテン)やビタミンCが豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯でしっかりと体を温めて風邪予防をするという生活の知恵ですね。

22日の給食は、冬至にちなんだ献立です。かぼちゃのカップケーキは小豆の甘納豆が中に入った冬至スペシャルバージョンです。小豆の赤色は、悪いものを追い払うとされ、かぼちゃと食べるとさらに良いと言われていています。お楽しみに♪

