

12月 給食 こんだて表

今月の給食もくひょう： かぜに負けない食事をしよう

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 あか しよくひん からだ 体をつくるものになる	黄の食品 きしよくひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しよくひん からだちよし 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	ごはん	牛乳	ポークシューマイ わかめの中華和え みそラーメン	牛乳、ポークシューマイ、 くきわかめ、ぶたにく、み そ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、中華めん、あぶら	きゅうり、もやし、にんじん、キャ ベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、 コーン、チンゲンサイ	615	20.8	18.2
2	金	米粉パン	牛乳	さけのマスタード焼き ブロッコリーときのこのソテー キャロットポタージュ	牛乳、さけ、ベーコン	こめこパン、あぶら、じゃ がいも、こめこ、バター	にんにく、ブロッコリー、キャベ ツ、エリンギ、たまねぎ、にんじ ん、パセリ	629	30.8	22.1
5	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ 白菜と水菜の梅しそ和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳、ハンバーグ、もめん 豆腐、さつまあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん	だいこん、こねぎ、はくさい、みず な、にんじん、たまねぎ、なめこ、 ねぎ	596	23.8	17.8
6	火	むぎめし	牛乳	ハッシュドビーフ フルーツくず玉	牛乳、ぎゅうにく	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、さとう、くずたま	にんにく、たまねぎ、にんじん、セ ロリー、しめじ、トマト、みかん、 パイン、もも	720	20.4	17.8
7	水	ごはん	牛乳	ぶりの揚げからめ いそかあえ きりたんぼ汁	牛乳、ぶり、のり、とりに く	ごはん、でんぷん、こめ こ、あぶら、さとう、水あ め、白ごま、きりたんぼ	しょうが、こまつな、はくさい、に んじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ	659	25.0	21.1
8	木	菜めし	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ みそおでん みかん	牛乳、だいず、かえりぼ ろ、ぶたにく、さつまあ げ、あつあげ、こんぶ、 みそ	ごはん、でんぷん、あぶ ら、白ごま、さとう、水 あめ、さといも、さと う、	だいこん、ごぼう、にんじ ん、にんじん、だいこん、みか ん、	697	25.5	22.5
9	金	ミルク ロール	牛乳	プレーンオムレツ クリームスパゲッティ 大根とれんこんのスープ チョコクリーム	牛乳、オムレツ、ベーコ ン、O、なまクリーム、 とりにく、	ミルクロール、あぶら、 こめこ、バター、スパ ゲッティ、チョコクリー ム	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、れんこん、だいこん、え のき、キャベツ、パセリ	665	26.5	23.2
12	月	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ ナムル あさり入り八宝菜	牛乳、めぎす、あさり、 ぶたにく	ごはん、あぶら、さと う、ごまあぶら、でんぷ ん	もやし、きゅうり、にんじん、 しょうが、たまねぎ、ほししい たけ、たけのこ、はくさい、チ ンゲンサイ	585	25.5	18.3
13	火	むぎめし	牛乳	親子丼 小松菜の白和え なめこと里いものみそ汁 カップヤクルト	牛乳、とりにく、たまご、 うすあげ、とうふ、ぶたに く、みそ、ヤクルト	むぎごはん、さとう、でん ぷん、すりごま、さといも	たまねぎ、にんじん、みつば、こま つな、はくさい、だいこん、なめ こ、ねぎ	710	28.5	23.4
14	水	ごはん	牛乳	いろいろかき揚げ ごぼうの金平 かやくうどん ひじきのり	牛乳、ぎゅうにく、とりに く、うすあげ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、こめこうどん	かき揚げ、ごぼう、にんじん、さや いんげん、ほししいたけ、ねぎ	721	23.0	20.2
15	木	ごはん	牛乳	焼きとりのたれからめ さつまいものマヨネーズ 小松菜のごま汁	牛乳、とりにく、もめんど うふ、みそ	ごはん、さとう、水あめ、 でんぷん、さつまいも、マ ヨネーズ、ごま	きゅうり、コーン、にんじん、たま ねぎ、えのき、こまつな、ねぎ	663	22.6	22.7
16	金	ミルク コッペ	牛乳	ガーリックトースト ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳、ツナ、ぶたにく、だ いず	ミルクコッペパン、パ ター、さとう、あぶら	にんにく、コーン、にんじん、ブ ロッコリー、にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト	645	24.0	28.5
19	月	麦ごはん	牛乳	チキンカツカレー (チキンカツ) キャベツのレモンサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、 チキンカツ、くきわかめ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、カレー、さと う、オリーブ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、レモ ン	773	25.0	27.3
20	火	ごはん	牛乳	さばのゆずソースかけ れんこんきんぴら じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	牛乳、さば、さつまあ げ、ぶたひきにく	ごはん、さとう、水あ め、でんぷん、あぶら、 ごまあぶら、白ごま、 じゃがいも	しょうが、ゆずかじゅう、れん こん、にんじん、さやいんげ ん、しょうが、たまねぎ、かぼ ちゃ	674	26.7	19.5
21	水	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め コーンかき卵スープ チーズ	牛乳、ぶたにく、ベーコ ン、きぬとうふ、たまご、 チーズ	ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう	しょうが、れんこん、ピーマン、に んじん、たまねぎ、たけのこ、ほし しいたけ、コーン、ねぎ	759	28.1	32.2
22	木	ターメ リック ライス	牛乳	いかのパエリア風 大根のサラダ コンソメジュリアン いちごケーキ	牛乳、ベーコン、いか、と りにく	ごはん、バター、オリーブ 油、さとう、いちごケーキ	にんにく、たまねぎ、マッシュル ーム、トマト、だいこん、きゅうり、 にんじん、コーン、えのき、キャベ ツ、パセリ	625	21.6	20.6
23	金			2学期終業式日(2がつきしゅうぎょうしき)				0	0.0	0.0



とうじ むかし ひ た い  
12月22日(木)は冬至です。昔からこの日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われてきました。なぜかぼちゃなのでしょう。ふゆ いろ こ やさい すく ふそく なつ ふゆ ほぞん  
冬になると色の濃い野菜が少なくなってくるため、ビタミンAやカロチンが不足します。しかし、かぼちゃは夏にとれたものを冬まで保存  
じき こ いろ やさい た えいよう  
することができるので、この時期にある濃い色の野菜の一つであるかぼちゃを食べようになりました。栄養バランスをととのえ、かぜ  
びょうき よぼう ちえ  
や病気を予防するための知恵ですね。