

# 12月学校給食献立表



今月の給食目標：【 丈夫な体をつくろう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんばく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物 
		たんばく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実					
1 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	根菜汁	ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ こんにやく ほししいたけ しょうが		あぶら	いりこ しお しょうゆ さけ みりん	598	28.6	1.8	
	いかのねぎしお焼き	いか		あさつき ねぎ	にんにく もやし		あぶら	しお こしょう				
2 水	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
	わかめ汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			いりこ こんぶ しょうゆ しお	618	24.4	1.5	
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		こねぎ	しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん				
3 木	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ちまき風混ぜごはん	ぶたにく		ねぎ にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし ねがし みりん こしょう	605	24.3	2.7	
	豆乳スープ	とりにく とうにゅう みそ		みずな にんじん	はくさい しめじ だいこん		あぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ				
	春雨とささみの中華サラダ	とりにく		にんじん	きゅうり きくらげ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す トウバンジャン				
4 金	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい 野菜
	ミルクパン					ミルクパン						
	フェジョアータ	とりか ぶたにく ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	がらす しお こしょう コツメ	657	28.4	1.3	
	フランクパッサリーニョ	とりにく		パセリ	たまねぎ にんにく	こむぎこ かたくりこ	あぶら	さけ しお こしょう				
7 月	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ						
	わかめのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ			いりこ さけ	632	25.9	2.2	
	ハンバーグみぞれあん	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ		パンこ	しお こしょう				
8 火	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆類
	ごはん					こめ						
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼうこんにやく	さといも さとう	あぶら	かつおぶし しょうゆ さけ みりん	654	30.0	1.5	
	ぶりの香味焼き	ぶり			にんにく しょうが	さとう		さけ しょうゆ みりん				
9 水	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい 野菜
	ごはん					こめ						
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たけのこ		あぶら	かつおぶし こんぶ さけ しょうゆ しお みりん	632	27.4	2.6	
	鶏ごぼうのごまがらめ	とりにく			ごぼう	かたくりこ さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう				
10 木	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
	肉豆腐	ぎゅうにゅう あつあげ		にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ こんにやく ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	656	23.0	1.9	
	焼き餃子	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう				
11 金	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	しよくパン(冷)					しよくパン						
	みそ煮込みうどん	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	うどん さとう	あぶら	いりこ こんぶ しょうゆ さけ みりん	644	26.2	2.9	
	いかなゲット	いか すりみ だいず				こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しお				
野菜とチーズのサラダ	ハム	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	マヨネーズ	しお こしょう す					



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るととても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。



# 12月学校給食献立表



今月の給食目標：【 丈夫な体をつくろう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
14	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類	
	ごはん					こめ							
	中華スープ	ぶたにく		ちんげんさい	たまねぎ はくさい きくらげ		ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし かつお こしょう しお	655	21.3	1.6		
	えびのチリソース煮	えび		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	しお こしょう しょうゆ エピチリソース トマトクチャップ ちゅうかだし					
15	野菜のごま酢和え	きんしたまご		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す					
	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい 野菜	
	麦ごはん					こめ むぎ							
	ポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こくとう	バター	バター デザイン特製 砂糖 しょうゆ かつおだし しお さけ しょうゆ	702	21.3	3.1		
火	トッピングサラダ	ハム		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし レタス	さとう	ドレッシング あぶら	しお しょうゆ す					
	福神漬け			しそ	なす れんこん だいこん きゅうり しょうが	さとう		しょうゆ しお す					
16	<b>お 弁 当 の 日</b>												
17	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類	
	ごはん					こめ							
	かぶのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	かぶ たまねぎ しめじ			いりこ さけ	617	26.1	2.9		
	千草焼き	たまご とりにく とうふ	ひじき	こねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん					
18	ゆかり和え			にんじん あかしそ	だいこん きゅうり			しょうゆ					
	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい 野菜	
	きな粉揚げパン	きなこ				コッパン きびざとう	あぶら	しお					
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ		オリーブ油	ガラスープ コンソメ ワイン しお こしょう しょうゆ	601	24.3	1.8		
21	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	あぶら	しお こしょう さけ かつお かつおだし					
	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく ~とうじ~ ☆かぼちゃは、たけおしてつくられたものです☆									海藻類
	ごはん					こめ							
	かぼちゃいりすいとん	ぶたにく		かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい だいこん ほししいたけ	こむぎこ しらたまご		いりこ しお しょうゆ みりん	655	25.3	1.8		
22	さんまのゆずみそ煮	さんま みそ			ゆず	さとう こめこ		みりん					
	ほうれんそうのおかか和え		かつおぶし	ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ					
	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類	
	ごはん					こめ							
23	冬野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい かぶ たまねぎ			いりこ さけ	624	19.6	2.0		
	手作りチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	ごま あぶら マヨネーズ	しお こしょう					
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		あぶら	しお こしょう かつお ちゅうかだし					
	くうくうやまの きゅうしよくしつ とくべつメニュー	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	チーズ		たまねぎ	パイン		かつおがし かつお こしょう コシメ	715	22.9	2.7	大豆製品	
水	たまご	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも	あぶら	かつお コンソメ しお しょうゆ こしょう さけ					
	ささみ			パプリカ	だいこん キャベツ きゅうり		ドレッシング	しお こしょう					
	たまご	れんにゅう				さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	チョコレート ココア					

## 12月21日は、冬至です!

冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日のことをいいます。日照時間が最も短くなるため、1年で最も昼が短く、夜が長くなります。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかずに元気に過ごすことができるといわれています。

昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで、元気に冬を越せるように、栄養もあり、保存もきくかぼちゃを大切に保管して、食べていたようです。

