

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 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					
				色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物							
1 木	牛乳		ぎゅうにゅう						604	24.6	2.3	
	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 だしこんぶ さけ しょうゆ しお みりん				
	干草焼き	たまご とりにく とろふ	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				
	即席漬け		しおこんぶ	にんじん	だいこん きゅうり			す しょうゆ みりん				
2 金	牛乳		ぎゅうにゅう						654	24.9	2.4	
	食パン					しよくパン						
	野菜スープ	ウインナー だいず おおふくまめ きんときまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブゆ	がらスープ しお こしょう しょうゆ コシメ				
	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				
	グリーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	さとう	ドレッシング	しょうゆ しお				
	いちご&マーガリン				いちご	さとう みずあめ	マーガリン	しお				
5 月	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ～ふくおかけん～					634	22.4	1.8	
	ごはん					こめ						
	肉豆腐	ぎゅうにく あつあげ		にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお いりこ				
	儀助煮	だいず	いりこ			かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	きゅうりとかぶの酢のもの		ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり かぶ	さとう		す しょうゆ				
6 火	牛乳		ぎゅうにゅう	5ねんせいがかんがえたもちごめメニュー					619	30.6	1.7	
	栗おこわ					こめ もちごめ くり	ごま	さけ しお				
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さといも さとう	あぶら	かつおぶし しょうゆ さけ みりん				
	鰯の香味焼き	あじ			しょうが にんにく	さとう		さけ しょうゆ みりん				
	野菜のごま和え			こまつな	もやし きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ				
7 水	牛乳		ぎゅうにゅう						636	24.6	1.7	
	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 がらスープ こしょう しお				
	鶏肉と高野豆腐のチリソース煮	とりにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう しょうゆ かつお チリソース ちゅうかだし さけ				
	野菜のごま酢和え	たまご		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ す				
8 木	牛乳		ぎゅうにゅう						634	25.8	2.2	
	ごはん					こめ						
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ			かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお				
	ハンバーグみぞれあん	ぎゅうにく ぶたにく たまご おから	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ		しお こしょう				
	（みぞれあん）			にんじん こねぎ	だいこん えのきたけ しめじ	かたくりこ さとう		しょうゆ みりん さけ				
	ゆでえだまめ				えだまめ			しお				
9 金	牛乳		ぎゅうにゅう						689	25.9	2.5	
	減量ミルクパン					ミルクパン						
	タンタン麺	ぶたにく だいず あかみそ		ちんげんさい にんじん	しょうが もやし	ラーメン さとう	あぶら ねりごま ごまあぶら	みょうがや みりん トマトや がらスープ ちゅうかだし しょうゆ				
	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				
	野菜とチーズのサラダ	まぐろみずに	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。



橘小学校

A cartoon illustration of Santa Claus wearing a red hat and suit, sitting on a red sleigh. He is being pulled by a reindeer. Three other reindeer are standing in a line in the background, facing Santa. The scene is set in a forest with green pine trees.



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 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					
牛乳		ぎゅうにゅう	5ねんせいがかんがえたもちごめメニュー								色のこい 野菜 
具だくさんピリピリオこわ	とりにく		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 コチジャン みりん こしょう	560	23.0	2.5	
豆乳スープ	ぶたにく 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	ささみ		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				
牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								
ごはん					こめ			616	25.1	2.7	
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				
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				
ゆかり和え	ちくわ		にんじん あかしそ	もやし きゅうり			しょうゆ				
牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品 
ごはん					こめ			663	28.0	2.0	
ほうれん草のとりみ汁	とりにく		にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	かたくりこ		だしこんぶ かつおぶし いりこ しょうゆ さけ みりん しお				
鯖の塩焼き	さば						しお さけ				
きんぴられんこん	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら ごま	しょうゆ しお みりん				
牛乳		ぎゅうにゅう									しゅじつるい 種実類 
麦ごはん					こめ むぎ			706	21.3	2.7	
ポークカレー	ぶたにく	すかつね	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも こくとう	バター	がらす だじ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ				
トッピングサラダ	ハム		にんじん	レタス れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング あぶら	しお しょうゆ す				
牛乳		ぎゅうにゅう									
きな粉揚げパン	きなこ				コッペパン きびぎとう	あぶら	しお	633	24.7	2.8	
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		オリーブゆ	がらす コンソメ ワイン しお こしょう しょうゆ				
ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ビーマン	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 クチャップ ソース				
みかん				みかん							
ごはん					こめ						かいそうるい 海藻類 
牛乳		ぎゅうにゅう						648	25.2	1.2	
春雨汁	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ	はるさめ		いりこ しょうゆ しお				
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				
カラフルポテト			にんじん パセリ	えだまめ とうもろこし	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう				
牛乳		ぎゅうにゅう									ぎょかいるい 魚介類 
ごはん					こめ			669	26.1	1.4	
根菜汁	あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが			かつおぶし だしこんぶ しお しょうゆ さけ みりん				
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 がらす ちゅうかだし				
牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類 
ごはん					こめ			595	23.5	2.2	
具沢山みそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん キャベツ			いりこ				
ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		さけ しょうゆ みりん				
白菜のゆず和え			にんじん	はくさい きゅうり ゆず			しお しょうゆ みりん				
牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく ~どうじ~ ☆かぼちゃは、たけおしてつくられたものです☆								にゅうがい品 乳製品 
カレーピラフ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース	こめ	バター	カレー粉 しお こしょう ワイン しょうゆ カレーこ	777	22.6	2.7	
パスタスープ	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	がらす コンソメ しお しょうゆ こしょう さけ				
かぼちゃのサラダ	まぐろみずに		かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	さとう	マヨネーズ	しお こしょう す				
クリスマスケーキ	たまご	にゅうがい品 クリーム 卵にゅう			さとう みずあめ こむぎこ		ココア				



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。

