

# 12月学校給食献立表



今日の給食目標：【 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	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					
1	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ごはん					こめ						
	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	599	29.7	1.6	
	水 鮭の香味焼き	あじ			しょうが にんにく	さとう		さけ しょうゆ みりん				
2	牛乳		ぎゅうにゅう	たちばなしょうのもちごめをつかったまぜごはん								魚介類
	ちまき風混ぜご飯	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 味噌 ツシ しょうゆ				
	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 だいごん		あぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお しょうゆ さけ	605	24.3	2.7	
	木 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				
3	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい 野菜
	コッペパン(冷)					コッペパン						
	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	がスープ しお しょうゆ コッペ	678	28.3	2.7	
	金 フランゴパッサリニョ	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 しょうゆ				
6	牛乳		ぎゅうにゅう									根菜類
	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 がスープ しょうゆ しお	636	24.6	1.7	
	月 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 しょうゆ しょうゆ かつお チリソース ちゅうかだし さけ				
7	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ						
	肉豆腐	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ こんにやく ほししいたけ	さとう	あぶら	いりこ しょうゆ さけ みりん しお	609	22.8	1.8	
	火 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 しょうゆ				
8	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~やまなしけん~								色のうすい 野菜
	ごはん					こめ						
	ほうとう	あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい だいごん ほししいたけ	こむぎこ		いりこ しお さけ	611	22.1	2.4	
	水 ちくわのごま揚げ	ちくわ				こむぎこ かたくりこ	ごま あぶら					
9	牛乳		ぎゅうにゅう	6ねんせいしょうがくりよう								いも類
	ごはん					こめ						
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお	607	24.8	2.2	
	木 ハンバーグみぞれあん	ぎゅうにゅう			たまねぎ	パンこ		しお しょうゆ				
10	(みぞれあん)			にんじん こねぎ	だいごん えのきたけ しめじ	かたくりこ さとう		しょうゆ みりん				
	ゆでえだまめ				えだまめ			しお				
金	しゅう がく りょ こう 修学旅行											



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						
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								色のこい 野菜	
	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	622	25.7	2.6		
	鶏ごぼうの揚げがらめ	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					
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類	
	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 だしごんぶ さけ しょうゆ しお みりん	604	24.6	2.3		
	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					
即席漬け		しおごんぶ	にんじん	だいこん きゅうり			す しょうゆ みりん						
15 水	お弁当の日												
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品	
	麦ごはん					こめ むぎ							
	ポークカレー	ぶたにく	そば	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリピース	じゃがいも こくとう	バター	ガラスープ コショウ ワイン しお こしょう しょうゆ かつおぶし しお さけ かつ	688	21.0	2.6		
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						
17 金	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	ガラスープ コショウ ワイン しお こしょう しょうゆ	601	24.3	2.8		
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						
20 月	ごはん					こめ						海藻類	
	牛乳		ぎゅうにゅう										
	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	648	25.2	1.2		
	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						
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類	
	ごはん					こめ							
	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 だしごんぶ しお しょうゆ みりん	669	26.1	1.4		
	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 かつおぶし しょうゆ						
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく ～とうじ～ ☆かぼちゃは、たけおしでつくられたものです☆								いも類	
	ごはん					こめ							
	具沢山冬至のみそ汁	はんぺん みそ	かんでん	なんきん(かぼちゃ) にんじん さやいんげん	だいこん れんこん			いりこ	599	24.2	2.2		
	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						
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう									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 カレー粉 ブイヨン					
	パスタスープ	ウイナー		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	ガラスープ コショウ しお しょうゆ こしょう さけ	689	19.6	2.5	
	イタリアンサラダ	まぐろみずに		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					
クリスマスデザート	とうにゅう だいず			いちご	さとう みずあめ	あぶら							

## 12月22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。

