



12月給食予定献立表



日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		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				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	五穀ご飯						米 五穀			775 kcal	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌			にら	にんにく しいたけ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油		33.8 g	
		3色ナムル				人参 小松菜	もやし にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま		26.7 g	
		りんご					りんご				2.9 g	
		牛乳		牛乳								
4	月	キャロットライス				人参 パセリ		米	オリーブ油		770 kcal	
		ハッシュドポーク	豚肉	生クリーム		玉ねぎ しめじ マッシュルーム		小麦粉	なたね油 バター		29.9 g	
		マゼドアンサラダ		チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		じゃが芋	なたね油		20.4 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト							2.8 g	
		牛乳		牛乳								
5	火	ご飯						米			794 kcal	
		豚肉大根の含め煮	豚肉			人参 いんげん	生姜 大根	こんにやく 砂糖			31.3 g	
		いかの更紗揚げ	いか				生姜	砂糖 片栗粉	なたね油		28.6 g	
		浅漬け		昆布	人参	キャベツ きゅうり					2.4 g	
		牛乳		牛乳								
6	水	ガーリックライス	豚肉		パセリ	にんにく		米 小麦 砂糖	オリーブ油		753 kcal	
		チリコンカン	いんげんまめ 豚肉			人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油		26.8 g	
		ツナサラダ	ツナ			人参	レモン きゅうり 玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン	砂糖	なたね油		24.0 g	
		牛乳		牛乳							2.5 g	
		ご飯						米			770 kcal	
7	木	じゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ				砂糖	ごま		30.8 g	
		すき焼き煮	豆腐 豚肉			しいたけ 長ねぎ 白菜		焼きふしらたき 砂糖	なたね油		18.8 g	
		ごまあえ			人参 小松菜	キャベツ もやし		砂糖	ごま		2.3 g	
		焼き芋						さつま芋				
		牛乳		牛乳								
8	金	発芽玄米入りご飯						米 発芽玄米			752 kcal	
		ホイコーロー丼	鶏肉 味噌			人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油		29.0 g	
		春雨スープ	豆腐 豚肉		人参 にら	長ねぎ えのき茸	春雨		なたね油		20.3 g	
		豚キムチ春巻き	豚肉	めかぶわかめ		キムチ もやし	春雨 小麦粉 春巻きの皮		ごま油 なたね油		3.0 g	
		牛乳		牛乳								
11	月	麦ご飯						米			802 kcal	
		豚肉丼	豚肉			いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにやく 砂糖	なたね油		28.5 g	
		味噌ポテト	味噌					じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油		22.3 g	
		磯かあえ		焼きのり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま			3.0 g	
		牛乳		牛乳								
12	火	ご飯						米 麦			849 kcal	
		味噌けんちん汁	豆腐 味噌 油揚げ			人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	さといも	ごま油		34.9 g	
		塩昆布メンチ	鶏卵	塩昆布			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	マヨネーズ なたね油		28.8 g	
		切干大根煮	ベーコン 油揚げ さつま揚げ		人参	切干大根		しらたき 砂糖	なたね油		2.5 g	
		牛乳		牛乳								
13	水	チャンポン麺						中華めん			722 kcal	
		チャンポン麺スープ	なると さつま揚げ 鶏肉	牛乳		人参 チンゲン菜	にんにく きくらげ 白菜 キャベツ 持の子	砂糖	なたね油		35.0 g	
		肉団子のもち米蒸し	豚肉 豆腐 あさり			生姜 長ねぎ しいたけ	もち米 片栗粉		ごま油		22.1 g	
		ナムル			小松菜 人参	もやし にんにく		砂糖	なたね油 ごま ごま油		2.9 g	
		カルピスゼリー		アガー カルピス								
14	木	ウインナーピラフ	ソーセージ			人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	なたね油 バター		813 kcal	
		ベーコンと白菜のスープ	ベーコン				白菜	マロニー	なたね油		30.6 g	
		白身魚のバジル焼き	ホキ						マヨネーズ		34.4 g	
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃが芋		バター		2.8 g	
		牛乳		牛乳								
15	金	ご飯						米			771 kcal	
		肉じゃが	豚肉			人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油		33.1 g	
		ひじきチーズ卵焼き	鶏肉 卵	チーズ ひじき					砂糖	なたね油		22.6 g
		塩昆布キャベツ		塩昆布			キャベツ きゅうり		なたね油 ごま油		2.3 g	
		牛乳		牛乳								

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		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				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
18	月	麦ご飯								米 麦	762 kcal	
		冬野菜カレー	豚肉 白花豆	チーズ		人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 なし 長ねぎ れんこん			さつま芋	なたね油 バター	25.3 g
		ひじきのマリネ		ひじき		人参	もやし きゅうり 玉ねぎ		砂糖	なたね油		20.8 g
		みかん					みかん					2.7 g
		牛乳		牛乳								
19	火	ご飯								米	747 kcal	
		味付きのり							のり		32.5 g	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌			人参	生姜 竹の子 枝豆 キャベツ にんにく			砂糖 片栗粉	なたね油	23.7 g
		ラーメンサラダ	鶏肉			人参 唐辛子	きゅうり 黄ピーマン もやし			砂糖 中華めん	ごま油 なたね油	2.6 g
		牛乳		牛乳								
20	水	ソフトフランスパン								ソフトフランスパン	886 kcal	
		米粉チャウダー	あさり ベーコン 白花豆 豆乳	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ セロリー コーン	じゃが芋 米粉			なたね油 バター	31.1 g	
		豆腐ナゲット	豆腐 まぐろ 卵	チーズ						小麦粉 片栗粉	なたね油	34.2 g
		かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ	レーズン				マヨネーズ		3.5 g
		はちみつゆずゼリー										

1月の給食は10日(水)から始まります。



★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。

12月の平均値	
エネルギー	783 kcal
たんぱく質	30.9 g
脂質	24.8 g
食塩相当量	2.7 g

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする

がぼちゃ 人参 さつまいも さといも にら
小松菜 ねぎ しょうが とうがらし にんにく
しいたけ 大豆 肉類 ウナギ イワシ

体の中から温かくしましょう。

小松菜

「小松菜」という名前は、江戸時代に小松川(東京都江戸川区)で鷹狩りをしていた将軍に地元でとれた青菜を入れたすまし汁を差し出したところ、その味がとても気に入られ、地名にちなんでその名を下賜されたことに由来するそうです。旬は冬。寒さに強く、霜にあたると甘みが増し、「こまっちゃうな〜」というほどのおいしさになります。さらに冬限定の「ちぢみ小松菜」は、ちぢみ菜と小松菜を掛け合わせて生まれ、葉が厚くちりめんのようになります。色もさらに濃い緑をしています。小松菜はカロテンだけでなく、ビタミンCやカルシウム、鉄も多く含む、成長期のみなさんの応援野菜です。

にんじん

みんなの大好きなカレーやシチューによく入っているにんじん。和食、洋食、中華と普段からよく使われ、給食でも使われる回数が多い野菜です。わたしが普段食べているものは西洋種で、旬が春と冬の2回あります。生産量が多い都道府県は、北海道、千葉県、徳島県。体内でビタミンAになるβ-カロテンを多く含まれています。β-カロテンは、植物に存在するオレンジ色の色素成分で、体内では必要に応じてビタミンAに変換されます。昔からの東洋種のにんじんもあり、赤い紅色をした京都の「金時」や、細長く黄色い沖縄の「島のにんじん」が有名です。