

12月 献立表

日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
1	木	セサミパン 鮭のクリームシチュー パリパリサラダ		さげ、ベーコン、いんげんまめ 牛乳、生クリーム、粉チーズ、カットわかめ	★セサミパン、じゃがいも、★小麦粉、ワンタンの皮、上白糖	にんじん たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし	821 kcal 32.5 g 35.8 g 3.4 g	今日のシチューは鮭を使います。年中出回っている鮭は色々な調理法が合います。
2	金	麦ごはん あんかけ卵焼き 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁		★鶏卵、鶏ひき肉、生揚げ、白みそ、赤みそ 牛乳、きわかめ、カットわかめ	こめ、★おおむぎ、上白糖、かたくり粉、糸こんにゃく、三温糖	にんじん たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、ごぼう、はくさい、長ねぎ	734 kcal 30.2 g 22.9 g 2.8 g	冬が旬の白菜をみそ汁に入れます。白菜にはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。
5	月	ビーンズカレーライス わかめとじゃこの和え物 いちご		豚かた肉、赤いんげんまめ、ひよこまめ、糸けずり節 牛乳、ちりめんじゃこ、カットわかめ	こめ、★小麦粉	にんじん しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、りょうとうもろこし、いちご	773 kcal 27.8 g 21.2 g 2.6 g	いんげん豆やひよこ豆を入れたカレーライスです。いつもと違うカレーを楽しみましょう。
6	火	麦ごはん ザンギ ガタタン		鶏肉もも、★鶏卵、豚小間、ほたて貝柱、かまぼこ 牛乳	こめ、★おおむぎ、でんぷん、★薄力粉	にんじん しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ	796 kcal 31.9 g 25.9 g 2.5 g	「ザンギ」は北海道で昔から親しまれている「からあげ」です。
7	水	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 糸寒天もやし中華風		豚かた肉、生揚げ、赤みそ 牛乳、粉寒天、カットわかめ	こめ、三温糖、でんぷん、上白糖	にんじん、チンゲンツアイ 干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、もやし	782 kcal 31.4 g 26.8 g 2.2 g	糸寒天は、海藻類からできたもので食物繊維が豊富です。
8	木	大根スパゲッティ 花野菜サラダ チョコチップバナナケーキ		まぐろ缶、★鶏卵 牛乳、刻みのり	★スパゲッティ、三温糖、上白糖、★薄力粉、チョコチップ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん、キャベツ、カリフラワー、とうもろこし、★バナナ	799 kcal 30.3 g 26.7 g 3.1 g	冬が旬の大根をすりおろして和風ソースにしました。給食だよりにレシビをのせています。
9	金	さんまのかば焼き丼 けんちん汁 みかん		さんま開き、豚小間、木綿豆腐 牛乳	こめ、でんぷん、★小麦粉、三温糖、じゃがいも、こんにゃく	にんじん しょうが、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みかん	885 kcal 28.5 g 29.2 g 2.9 g	さんまとかば焼きのタレはごはんが進みます。
12	月	麦ごはん れんこんつくね 磯和え さつま汁		鶏ひき肉、だいず、押し豆腐、★鶏卵、糸けずり節、鶏こま肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ 牛乳、刻みのり	こめ、★おおむぎ、でんぷん、上白糖、さつまいも	にんじん れんこん、もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ	766 kcal 30.9 g 16.2 g 2.8 g	れんこんを細かく刻んでつくねを作ります。れんこんのシャキシャキ感を楽しみましょう。
13	火	あしたばパン シェパースパイ スコッチブロス		豚ひき肉、ベーコン 牛乳、生クリーム、プロセスチーズ	★あしたばパン、じゃがいも、★おおむぎ	にんじん、トマト、ピューレ、パセリ、こまつな にんにく、たまねぎ、セロリー、はくさい	736 kcal 28.6 g 27.5 g 3.8 g	シェパースパイは、じゃがいもとひき肉を使ったイギリスの伝統料理です。
14	水	ごはん さばの味噌煮 ゆかり和え みそ汁		さば、油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳	こめ、三温糖、上白糖、じゃがいも	にんじん、こねぎ しょうが、はくさい、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	753 kcal 31.9 g 19.8 g 2.2 g	サバを味噌で煮ると、魚の臭みを消してくれます。
15	木	チャーハン めか玉汁 ヨーグルトポンチ		豚小間、木綿豆腐、★鶏卵 牛乳、メカブ、ヨーグルト	こめ、三温糖、かたくり粉	にんじん、こまつな にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、★もも、みかん、★りんご、マンゴー	758 kcal 26.5 g 21.8 g 3.0 g	長ねぎの白い部分には、ビタミンCや抗菌・抗カビ作用がある硫化アリル、体を温める効果もあります。
16	金	ごはん キムチチゲ さつまいもの甘煮 みかん		豚ばら、豆腐、赤みそ 牛乳	こめ、三温糖、さつまいも	にんじん、にら にんにく、はくさい、キムチ、長ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、はくさい、みかん	835 kcal 24.6 g 23.6 g 1.6 g	寒くなる時暖かい物が食べたくなりやすくな。辛いもので身体を温めましょう。
19	月	麦ごはん はたはたの唐揚げ たくあんサラダ きりたんぽ汁		はたはた、鶏こま肉、油揚げ 牛乳	こめ、★おおむぎ、★薄力粉、かたくり粉、きりたんぽ、さといも	ほうれんそう、にんじん、こまつな キャベツ、りょうとうもろこし、たくあん、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ	750 kcal 25.2 g 20.5 g 2.4 g	「いぶりがっこ」の代わりに、給食オリジナル「たくあんサラダ」を作ります。
20	火	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ カステラ		豚小間、★えび、いか、かまぼこ、★鶏卵 牛乳	★蒸し中華めん、糸こんにゃく、三温糖、★小麦粉、上白糖、はちみつ、中ざら糖	にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ、きくらげ、とうもろこし、ごぼう、もやし、干しいたけ	840 kcal 34.0 g 19.8 g 3.4 g	「ちゃんぽん」とは様々なものを混ぜることをいいます。
21	水	昆布ごはん さばのゆず味噌かけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁		油揚げ、さば、白みそ、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ 牛乳、刻み昆布	こめ、もち米、三温糖、上白糖、かたくり粉	にんじん、かぼちゃ しょうが、ゆず、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	766 kcal 35.7 g 21.2 g 3.5 g	冬至給食です。「ん」の付く食べ物を探してみよう。
22	木	ショコラビスキュイパン ポークビーンズ キャンドルゼリー		★鶏卵、豚かた肉、ひよこまめ 牛乳、粉寒天、ホイップクリーム	★ココアパン、上白糖、★薄力粉、じゃがいも	にんじん、トマト、ピューレ、ホールトマト(缶) セロリー、たまねぎ、いちご	877 kcal 29.9 g 33.5 g 2.5 g	クリスマスメニューです。ミルクゼリーにイチゴをのせてキャンドルに見立てます。

※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。