

12月 学校給食献立表

日	よ	う	び	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal	エネルギー kcal	
					1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質 g	たんぱく質 g	
2	月			ごはん すきやき おかかあえ みかん	やきどうふ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	みかん たまねぎ こんにゃく	はくさい キャベツ	ごめ マロニー さとう	あぶら	650 24.5	822 31.2
3	火			コッパン にくうどん あまずはくさい 中学校のみ:もちこいなり	ぶたにく (もちこいなり)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	たまねぎ	コッパン うどん さとう	あぶら	608 23.5	872 31.4
4	水			ごはん やさいけん あじのしおやき きんぴらごぼう	あじ とりにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい こんにゃく しいたけ	ごぼう れんこん しめじ	ごめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	611 30.4	749 34.3
5	木			くろざとうパン やさしいんげんまめのスープ ミンチカツ ごまドレッシングあえ	ミンチカツ グレートノーザン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし	たまねぎ セロリー	くろざとうパン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	600 22.7	780 28.7
6	金			ごはん にくじゃが だいこんのごまあえ りんご	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ きゅうり	りんご こんにゃく とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	635 18.9	793 22.7
9	月			ごはん あつあげのちゅうかに ちゅうかふうあえもの オレンジ	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	オレンジ たまねぎ しいたけ	きゅうり たけのこ	ごめ はるさめ さとう てんぷら	ごまあぶら あぶら	695 26.2	869 31.8
10	火			パイパン スープスパゲティ カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン ほうれんそう ブロッコリー	とうもろこし えだまめ	たまねぎ	パイパン スパゲティ さとう	あぶら	586 25.4	738 31.7
11	水			ごはん にこみおでん かぶのすのもの ひじきのり	あつあげ うすらのたまご てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん	かぶ こんにゃく	だいこん きゅうり	ごめ さといも さとう	ごま	620 23.1	778 28.1
12	木			コッパン ポークビーンズ ツナサラダ パナナ	だいす ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな トマト にんじん	たまねぎ レモン	キャベツ パナナ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	626 27.8	732 32.8
13	金			とりそぼろどん(ごはん) ししゃもフライ ごまあえ	ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう とうもろこし	もやし しいたけ しょうが	ごめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	650 23.7	846 30.1
16	月			ふゆやさいかレー(むぎごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ みかん おうとう おろしりんご	だいこん れんこん パイン しょうが にんにく	ごめ さとう カクテルゼリー むぎ	カレールウ あぶら	686 18.2	836 21.3
17	火			しよくパン いちごジャム ブロッコリーとはくさいのスープ ラビオリいりナポリタン	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	ブロッコリー ピーマン にんじん	だいこん はくさい!	たまねぎ マッシュルーム	しよくパン ラビオリ いちごジャム さとう	あぶら	612 25.6	755 31.3
18	水			ごはん にくだんごスープ マーボーはるさめ	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ	もやし きくらげ しょうが	ごめ はるさめ さとう	ごまあぶら	592 21.0	744 25.4
19	木			こめこパン かぶのクリームに はなやさいサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ブロッコリー にんじん	みかん たまねぎ カリフラワー	かぶ はくさい! とうもろこし	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	612 24.2	739 29.1
20	金			ごはん かぼちゃのふくめに さんまのゆずみそに いそかあえ	さんまのゆずみそに とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし	こんにゃく	ごめ さとう		660 26.9	864 35.3
23	月			ごはん やかましひそしる ちくさやき はくさいのおひたし	ちくさやき とうふ おひたし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん えのき	たまねぎ はくさい!	ごめ さとう		627 22.6	764 26.0
24	火			くろざとうパン ABCスープ タンドリーチキン コールスローサラダ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし にんにく	たまねぎ おろしりんご しょうが	くろざとうパン クリスマスデザート じゃがいも マロニー さとう	あぶら	692 25.7	817 29.5

地元でとれた食材や献立は、太字にしています。

※都合により献立を変更する場合があります

平均栄養価	633	794
	24.1	29.5

【今月の献立について】



- 16日(月)・・・冬の野菜「れんこん」「大根」等が入った「冬野菜カレー」です。
- 19日(木)・・・食育の日です。旬の野菜「かぶ」を使った「かぶのクリーム煮」、旬の野菜「ブロッコリー」を使った「花野菜サラダ」と、旬の果物「みかん」を取り入れています。
- 20日(金)・・・今年の冬至は12月22日です。冬至の日になんで「かぼちゃの含め煮」「さんまのゆず味噌煮」にしています。
- 24日(木)・・・クリスマスの献立です。アルファベットの形をしたマカロニが入った「ABCスープ」と「タンドリーチキン」、デザートは自分でセレクトした「クリスマスデザート」がついています。

冬至

冬至とは1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯につかる習慣があります。これはかぼちゃを食べると病気になるという言い伝えがあるためだそうです。今年の冬至は12月22日です。少し早いです。今年のかぼちゃは、ゆず味噌煮にしています。家庭でもかぼちゃ料理を食べ、病気を予防しましょう。