



12月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(月)	ごはん		ごはん			622 21.8	ほうれん草の旬は、11月～2月ごろの冬が旬だと言われています。旬のほうれん草は、ビタミンCの含有量が3倍になるとも言われています。
	ほうれん草とうとうふのスープ	豚肉 豚骨 豆腐	ごま油	人参 ほうれん草 椎茸 しょうが にんにく			
	あげぎょうざ	鶏肉 豚肉	でんぷん 砂糖 小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	卵の殻(卵黄) 卵白エキス(いわし)		
	はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 きゅうり			
2日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	611 22.6	かぼちゃには別名で「南瓜」、「ボウフラ」、「鱈の子」があります。いくつ知っていましたでしょうか？
	パンプキンポタージュ	鶏肉 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小麦、乳)		
	カレーコロッケ	牛乳	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参	牛乳 小麦粉 パン粉		
	ほうれん草のマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	ほうれん草 コーン			
3日(水)	ごもくごはん	鶏肉 油あげ かつおエキス 昆布だし	ごはん 砂糖 油	こんにゃく ごぼう 人参 椎茸		514 21.6	3月22日は、3つの地方の郷土料理を軸に選んでいます。ざっぱふうみそしるは、東北地方の郷土料理「ざっぱしる」、1くんに は西郷隆盛が「水菜のり風味あえ」試食された郷土料理です。
	ざっぱふうみそしる	鮭 かつお節 いりこだし みそ	じゃがいも	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	いわしだし(いわし) 鮭		
	ぐるに	厚揚げ	里芋 油 砂糖	つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう			
	みずなのりふうみあえ	のり	砂糖	ほうれん草 水菜			
4日(木)	わかめうどん	豚肉 豚骨 若布 油揚げ	うどん(小麦)	小松菜 椎茸 長ねぎ	うどん(小麦)	650 24.6	きちんと「いただきます」「ごちそうさまでした」という言葉を添えるように心がけましょう！
	バジルポテト		じゃがいも 油	バジル	バジル(小麦粉)		
	こんぶあえ	昆布		もやし きゅうり			
5日(金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	でんぷん ごはん	人参 白菜 玉ねぎ 椎茸 しょうが にんにく	うすら卵	654 19.0	はちみつレモンには、はちみつ、ブドウ糖とレモンのクエン酸、ビタミンCが免疫機能を高めてくれます。
	だいこんのピリからサラダ		ごま油 ラー油	人参 大根			
	はちみつレモンゼリー		はちみつ	レモン			
8日(月)	ごはん		ごはん			531 22.1	キムチは、江戸時代に日本に伝わってきたと言われています。
	こまつなとふんわりかきたまの とろみスープ	鶏肉 鶏ガラ 卵	ごま油 でんぷん	小松菜 玉ねぎ 人参 木耳 椎茸 にんにく しょうが	卵		
	ふたにくとだけこのオイスターソースいため	豚肉	ごま油	玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	オイスターソース		
キムチ	いわし えび かに 昆布		白菜 トマト 人参 にんにく しょうが	キムチ(いわし、かに、いわし)			
9日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	507 20.3	クイティオは、タイの食材で米粉でできた麺です。パトナムにもフォーと呼ばれる似た食材があります。
	チキンヌードルスープ	鶏肉 鶏ガラ	クイティオ	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 しょうが にんにく			
	かぼちゃコロッケ		パン粉(乳、小麦) 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉(乳、小麦) 小麦粉		
	キャベツとコーンのサラダ		油 砂糖	キャベツ コーン			
10日(水)	ごはん		ごはん			587 26.2	ひじきを食することで、鉄分による貧血予防、カルシウムによる骨や歯の強化、食物繊維による生活習慣病予防につながります。
	とりにくとこんさいのしょうゆじる	鶏肉 かつお節 昆布	じゃがいも	大根 人参 長ねぎ つきこんにゃく			
	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ	さけ(卵黄) 卵白(小麦) チーズ(乳)		
	ひじきとやさしいいために	ひじき 豚肉	ごま油 砂糖	人参 竹の子 にんにく しょうが			
11日(木)	スパゲティミートソース	豚ひき肉 大豆	スパゲティ 砂糖 デミグラスソース(小麦)	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト	スパゲティ(小麦) デミグラスソース(小麦)	676 32.4	スパゲティは、パスタの一種で、断面が円形で、紐のように細長いものを言います。
	とんかつ	豚肉	パン粉 でんぷん 油		パン粉(小麦粉)		
	プリン	牛乳	グラニュー糖		牛乳		
12日(金)	だけのこいりミートボールハヤシライス	肉団子 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ にんにく 椎茸 しょうが りんご	チーズ(乳) ルウ(小麦粉)	703 22.1	でんぷんは、伝統の竹の子入りハヤシライスです。今回は肉団子が入っていたべごたえがあります。よく噛んで食べましょう。
	キャベツのごまサラダ		ごま油 ごま	人参 白菜 キャベツ			
	ピーチゼリー			桃			

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
15日(月)	ごはん		ごはん			577 22.3	しゅうまいは、中国語で「シャオマイ」といい、香香きとともに中華料理を代表する軽食のひとつになっています。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 油 でんぷん	人参 白菜 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	ミニしゅうまい	豚肉 鶏肉 みそ	でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮(小麦) パン粉		
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
16日(火)	こくとうロールパン		こくとうロールパン		パン(乳、卵、小麦)	546 20.6	給食で使っているマヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。
	とうにゅうスープ	鶏肉 鶏ガラ 豆乳		キャベツ 人参 玉ねぎ バジル			
	ポークコロッケ	豚肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ	パン粉 小麦粉		
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり コーン			
17日(水)	ごはん		ごはん			566 27.9	サバの名前の由来には諸説があり、その中には、サバは他の魚と比べると小さいからという説や群れて遊んでいるからという理由があります。
	てつぶんたっぷりみそしる	ひじき 若布 豆腐 みそ 油揚げ かつお節 昆布		玉ねぎ ほうれん草			
	さばのしおやき	さば					
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ			
18日(木)	やさしいおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン(小麦)	もやし 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ 木耳 しょうが にんにく	ラーメン(小麦)	554 32.9	とりにくのしょうがやきは、しょうがの風味が食欲をそそる味付けです。
	とりにくのしょうがやき	鶏肉		しょうが			
	サイダーゼリー		サイダー				
	★19日(金)	ぶたすきどん	豚肉	砂糖 油	竹の子 玉ねぎ つきこんにゃく 人参 椎茸 しょうが しめじ		
22日(月)	★19日(金)	キャベツのうめあえ		キャベツ きゅうり 梅		550 20.1	こんにゃくを酢漬けして薬膳し、さらにゆずの皮を絞って、全市民が日常的に様々な料理で食べているのは日本だけだと言われています。
	りんご		りんご	りんご(生)			
	ごはん		ごはん				
	もずくのちゅうかスープ	もずく 豚肉 豚骨	ごま油	白菜 人参 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく			
23日(火)	チーズメンチカツ	チーズ 卵 鶏肉 大豆	小麦 パン粉 でんぷん 油	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 チーズ 卵	533 22.7	てりやきにくだんごは、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう！
	パンパンジー	鶏ささみ	ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり			
	バターロールパン		バターロールパン		パン(乳、卵、小麦)		
	ミネストローネ	ベーコン 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン バジル にんにく トマト	マカロニ(小麦) バター(乳)		
24日(水)	てりやきにくだんご	鶏肉 豚肉 大豆	砂糖 油	玉ねぎ にんにく しょうが		719 20.5	今日の給食では、明日がクリスマスということで一足早いチョコケーキを提供します。
	ミックスベジタブルソテー	ウインナー	油	人参 コーン いんげん			
	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)		
	ふくじんづけ		砂糖 米粉 水あめ ココアパウダー	大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
おこめdeクリスマスチョコケーキ	豆乳						

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

