

# 12月 予定献立表(前半)



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			ちくにく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだうご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
1 月		キムタクごはん	豚肉	にんにくねぎ たくあん 白菜キムチ	米 麦 ごま油 白ごま	589 24.7 18.9	【キムタクごはん】 長野県の給食から生まれた、キムチとたくあんを使ったまぜご飯です。 長野県は漬物作りが盛んなので、子供たちに漬物をおいしく食べてもらおうとして生まれた献立です。
		牛乳	★牛乳				
		わかさぎのねぎソースかけ	わかさぎ	しょうが ねぎ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 ごま油 砂糖		
		かんぴょうのごま酢和え		かんぴょう にんじん きゅうり もやし ホールコーン	砂糖 白すりごま		
2 火		なめこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		557 26.1 23	【きのこクリームトースト】 しめじの入ったホワイトソースとチーズをのせて作るトーストです。国産小麦を使用した食パンを使います。
		きのこクリームトースト	★牛乳 ★チーズ	たまねぎ しめじ	★食パン サラダ油 ★バター 小麦粉		
		牛乳	★牛乳				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	サラダ油 ジャガイモ 砂糖		
3 水		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 白ごま	602 25.4 18.1	【ぶり】 ぶりは12~2月頃の冬が旬の魚です。旬の時期は、脂が特にのっていてとても美味しいです。旬のぶりを味わっていただきましょう!
		きびごはん			米 きび		
		牛乳	★牛乳				
		ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	砂糖 かたくりこ		
4 木		ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう はくさい しょうが にんじん ホールコーン		585 29.5 18.1	【魚漢字クイズ】 この漢字は読めますか?正解は献立表の下に書いてあるよ! ①鮭 ②秋刀魚 ③鰯 ④鰯
		さつまいものみそ汁	みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな	さつまいも		
		ごはん			米		
		牛乳	★牛乳				
5 金		鮭のピザソース焼き	鮭 ベーコン ★チーズ	にんにく しめじ ピーマン たまねぎ	サラダ油 砂糖	701 28.1 21.2	【大豆】 大豆には、日本人に不足しがちな「食物繊維」や「鉄分」が豊富に含まれています。そのため、給食では大豆を積極的に取り入れるようにしています。
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	サラダ油 砂糖		
		カレースープ	鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	サラダ油 ジャガイモ マカロニ		
		五目あんかけやきそば	豚肉 あさり いか	にんにく にんじん キャベツ はくさい もやし きくらげ チングンサイ	中華めん サラダ油 ごま油 かたくりこ		
6 土		牛乳	★牛乳			575 22.3 16.7	【音楽会】 6日は土曜日ですが、音楽会のため給食があります。大根おろしをたっぷり10kg使って豚丼を作ります。
		野菜のナムル		もやし 切干大根 にんにく にんじん こまつな ホールコーン しょうが	ごま油 砂糖 白ごま		
		大豆入り大学芋	大豆		さつまいも かたくりこ 揚げ油 砂糖 水あめ		
		おろし豚丼	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん 大葉	米 麦 サラダ油 こんにゃく 砂糖		
7 日		牛乳	★牛乳			627 29.5 22.9	【お事汁】 12月8日と2月8日は「ことようか」という日本の年中行事があります。事八大日に、無病息災を祈って食べる汁物が「お事汁」です。小豆とたっぷりの野菜を使っているのが特徴です。
		花野菜のソテー	ワインナー	にんにく ブロックリー カリフラワー ホールコーン	サラダ油		
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース パイン缶	砂糖		
		ごはん			米		
8 月		牛乳	★牛乳			653 28.2 23.1	【パンサンスー】 漢字では「拌三絲」と書きます。ぱんはさん すうじ せんはん すーといふ意味があります。せん切りにしたハムや野菜と春雨を和えて作る、中華風のサラダです。
		さばのカレー焼き	さば	たまねぎ にんにく しょうが			
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		お事汁	豚肉 豆腐 あずき みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	ごま油 里芋 こんにゃく		
9 火		くだもの(愛まどんな)		愛まどんな		641 24.9 25.3	【コラボ給食服部学園】 12日(金)の牛バラ肉と大根のあんかけごはんは、渋谷区にある服部学園の横屋シェフにレシピを提供していただいた献立です。 香港では、専門店があるほど人気の料理だそうです。牛バラ肉を煮込むときには、「八角」という香辛料には、胃腸の働きを良くしてくれる効果があります。香港の料理を味わっていただきましょう!
		むぎ 麦ごはん			米 麦		
		牛乳	★牛乳				
		西湖豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	にんにく しょうが にんじん トマト 干し椎茸 ★たけのこ ねぎ にら	油 砂糖 かたくりこ ごま油		
10 水		パンサンスー	ハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖 ごま油	668 18.8 26	【ミルクココアゼリー】 牛乳では「拌三絲」と書きます。ぱんはさん すうじ せんはん すーといふ意味があります。せん切りにしたハムや野菜と春雨を和えて作る、中華風のサラダです。
		ミルクココアゼリー	アガー ★牛乳		砂糖		
		ミルクパン			★ミルクパン		
		牛乳	★牛乳				
11 木		カレーコロッケ	豚ひき肉	たまねぎ	サラダ油 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	641 24.9 25.3	【コラボ給食服部学園】 牛バラ肉は、渋谷区にある服部学園の横屋シェフにレシピを提供していただいた献立です。 香港では、専門店があるほど人気の料理だそうです。牛バラ肉を煮込むときには、「八角」という香辛料には、胃腸の働きを良くしてくれる効果があります。香港の料理を味わっていただきましょう!
		にんじんサラダ	ツナ	にんじん きゅうり ホールコーン レモン汁	サラダ油 白すりごま		
		レンズ豆のスープ	ワインナー レンズ豆	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールコーン トマト缶 こまつな	オリーブ油 砂糖		
		牛バラ肉と大根のあんかけごはん	牛バラ肉 さくら味噌 ハ丁味噌	だいこん エシャレット にんにく しょうが ねぎ	米 氷砂糖 ごま油 かたくりこ		
12 金		牛乳	★牛乳			668 18.8 26	【コラボ給食with服部学園】 牛バラ肉を煮込むときには、「八角」という香辛料には、胃腸の働きを良くしてくれる効果があります。香港の料理を味わっていただきましょう!
		中華風サラダ	わかめ	もやし にんじん きゅうり ホールコーン しょうが	砂糖 ごま油		
		くだもの(りんご)		★りんご			

\*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

\*4日(木)の魚漢字クイズの正解は…①さけ ②さんま ③ぶり ④いわし です。

# 12月 予定献立表（後半）



給食回数<19回>

日	曜	献立名	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ	
			血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの			
15	月	ごはん			米	574	【ふろふき大根】 分厚く切った大根を、たっぷりのだしじる汁で柔らかくなるまで煮込んで作る料理です。特製の肉みそとの相性もぴったりです。旬の大根を味わいましょう!	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			27.5		
		イカフライ	いか		小麦粉 パン粉 揚げ油	15.4		
		にく 肉みそのふろふき大根	鶏ひき肉 みそ	だいこん しょうが	サラダ油 砂糖 かたくりこ			
16	火	よしのじる 吉野汁	鶏肉	かぶ にんじん こまつな だいこん えのきたけねぎ	こんにゃく かたくりこ			
		むぎ 麦ごはん			米 麦	689	【カルシウムふりかけ】	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			32.8	カルシウムが豊富に含まれている「ちりめんじゃこ」や「こまつな」をつかって手作りのふりかけを作ります。	
		カルシウムふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節	こまつな	ごま油 白ごま 砂糖	24	骨を作るもとになるカルシウムは、長期の皆さんに欠かせない栄養です。	
17	水	やうにもの すき焼き風煮物	豚肉 豆腐	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しゅんざく	サラダ油 こんにゃく 砂糖			
		のりピーンズポテト	大豆 青のり		じゃがいも かたくりこ 揚げ油			
		くだもの(はれひめ)		はれひめ				
		チキンカレー	鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶 ★りんご(加熱)	米 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	607	【夢オレンジ】	
18	木	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			22.9	冬は柑橘類がおいしい季節なので、12~4月頃の給食では色々な種類の柑橘が登場します。	
		くき 茎わかめのサラダ	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	17.6		
		ゆめ くだもの(夢オレンジ)		夢オレンジ				
		ごもく 五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 干し椎茸 ごぼう ねぎ こまつな	うどん 油 砂糖	620	【あしたば】	
19	金	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			26.1	あしたばは、東京都の伊豆諸島で盛んに育てられている野菜です。今日は葉っぱを摘み取って、明日には新し	
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん 水菜	ごま油 砂糖	16	葉っぱが生えてくるといわれるほど、生命力が強い野菜です。	
		あしたば蒸しパン	★たまご ★牛乳	あしたば粉末	砂糖 ★バター 小麦粉 さつまいも		はちみつ 八丈島産のあしたばを粉末にしたものを使いパンに使います。八丈島のあしたばを味わっていただきましょう!	
		おやこどん 親子丼	鶏肉 かまぼこ ★たまご	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな	米 麦 サラダ油 砂糖	658		
22	月	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.4		
		とにかくの土佐煮	かつお節		ごま油 こんにゃく 砂糖	20.6		
		じる つみれ汁	油揚げ つみれ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく			
		くだもの(みかん)		みかん				
23	火	ごはん			米	620	【22日 土至】	
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			23.9	冬至は一年間の中で、太陽が出ている時間が一番短い日のことです。冬至にちなんで、「かぼちゃ」や「ゆず」を使った給食を作ります。	
		とりにく あまからあ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ	鶏肉 大豆	しょうが かぼちゃ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 砂糖	19.4		
		12月22日 冬至 (とうじ)	はくさい 白菜のゆず風味	かつお節				
24	水	じる あんかけ汁	鶏肉	はくさい にんじん ほうれんそう ゆず		585	【ジャンバラヤ】	
		12月22日 冬至 (とうじ)	冬至	にんじん れんこん だいこん ねぎ ほうれんそう	うどん かたくりこ	24.2	スペインのパエリアを参考にして、アメリカで生まれた料理です。ソーセージや野菜を使った、ちょっぴりスパイシーな炊き込みごはんです。	
		世界の料理 アメリカ 合衆国	ジャンバラヤ	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	米 油	19.5		
		北海道 郷土料理	ぎゅうにゅう牛乳					
25	木	クラムチャウダー	鶏肉 あさり ★牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ★バター	560	【鮭のちゃんちゃん焼き】	
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ	オリーブ油 砂糖	28.7	ちゃんちゃん焼きとは、鮭などの魚を野菜を鉄板等で焼いて、みそで味付けした料理です。北海道を代表する郷土料理です。	
		くだもの(夢オレンジ)		夢オレンジ		15.2		
		ごはん			米			
26	木	ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			659	【チューリップのから揚げ】	
		さけ 鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	サラダ油 砂糖	26	とりにく 鶏肉の手羽先を骨付きのまま花のよう	
		やさい 野菜のりチーズ和え	★チーズ のり	こまつな もやし にんじん しょうが		26.8	に形を整えたものを「チューリップ」といいます。給食室でカラッと揚げたチューリップはジューシーでとてもおいしいです。お楽しみに!	
		じる どさんこ汁	豚肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ホールコーン	ごま油 じゃがいも ★バター			
お楽しみ 給食		くろぞう 黒砂糖パン			★黒砂糖パン			
		ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー					
		やさい 野菜のピクルス	チューリップ(鶏手羽先)	しょうが	小麦粉 かたくりこ 揚げ油			
		かのじ コーンポタージュ	★牛乳	きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油			
				たまねぎ にんじん セロリ クリームコーン	サラダ油 ★バター 小麦粉			

\*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

\*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	619	26.2	20.4	362	93	2.8	2.9	249	0.37	0.5	33	2.7	6.2

## 12月の給食目標

## うがい・手洗いの仕方を確かめよう