



# 12月 献立カレンダー



今月の食育目標

「寒さに負けない食事をしよう」「衛生的な食事をしよう」

日	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
曜	牛乳			体を作る	調子を整える	熱や力のもと	行事・ひとくちメモ			
☆11月21日から12月2日まで秋の読書旬間です。給食でも図書館の本を紹介します。下線のある献立が本にちなんでいます。お話しも給食も楽しんでください。										
1	ごはん	鶏肉の美味だれ焼き	いも煮風汁 おおきなかぶのサラダ	ぶたにく なまあげ とりにく ツナ 牛乳	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく りんごピューレ かぶ きゃべつ	こめ あぶら ぎとちも こんにやく さとう でんぶん	635	26.2	20.9	1.7
木	牛乳						読書旬間『おおきなかぶ』 おおきなかぶをぬくためにお手伝いしてきた動物は、何匹いたでしょう？			
2	ごはん	ダヤンのミートローフ	大根と春雨のスープ キャベツのマリネ	ベーコン チーズ ぶたにく たまご 牛乳	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	こめ はるさめ ごまあぶら パンこ さとう あぶら	667	26.8	20.3	2.4
金	牛乳						読書旬間『ダヤンのクリスマスまでの12日』 ダヤンは、ミートローフ以外にどんなクリスマスのごちそうを作るでしょう？			
5	ごはん	厚焼きたまご	せんべい汁 切り干し大根のソース炒め	とりにく こんぶ たまご のり さつまあげ さくらえび かつおぶし 牛乳	にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい ほうれんそう きゃべつ	こめ あぶら かやきせんべい	616	24.8	15.8	2.1
月	牛乳						「せんべい汁」は、青森県八戸市の郷土料理です。かやきせんべいを入れて煮込みます。歯ごたえを楽しんでください！			
6	ごはん	しいらのレモン風味	甘酒入りみそ汁 ささみのごまあえ	とうふ みそ しいら とりにく 牛乳	たまねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん もやし コーン こまつな	こめ あまぎけ でんぶん あぶら さとう ごま	649	28.9	16.1	2.1
火	牛乳						甘酒は、「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養満点。体を温めて、おなかの調子を整えて、体の免疫力をアップさせましょう！			
7	コッペパン	鶏肉のオレンジ焼き	カレー風味の米粉ABCスープ リヨネーズポテト	ぶたにく とりにく ベーコン チーズ 牛乳	えのき にんじん ちんげんさい きゃべつ たまねぎ コーン パセリ	パン なまクリーム こめコマロニ マーマレード あぶら じゃがいも マーガリン	681	29.7	28.0	2.7
水	牛乳						個人懇談会①給食12:05～ 配りやすさと食べやすさを考えて、個包装のパンを出します。おかずも洋風でまどめました。			
8	ごはん	肉野菜炒め	白菜のみそ汁 子大豆もやしのサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし 牛乳	はくさい しめじ ねぎ たまねぎ ちんげんさい にんにく もやし きゅうり にんじん	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	587	24.8	17.2	2.0
木	牛乳						個人懇談会②給食12:05～ 井坪さんの白菜が使える季節になりました。白菜は、寒くなるほど甘みが増します。			
9	ごはん	厚揚げの肉みそかけ	わかめスープ ゆかりあえ	わかめ ベーコン なまあげ みそ ぶたにく 牛乳	えのき にんじん だいこん しょうが きゅうり きゃべつ	こめ さとう でんぶん	586	22.3	18.1	2.0
金	牛乳						個人懇談会③給食12:05～ 厚揚げとの相性が抜群な肉みそ。しょうががきいて、ごはんももりもり食べられますよ。			
12	ごはん	鶏肉の竜田揚げ	豚汁 うめおかかあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし 牛乳	ごぼう ねぎ だいこん にんじん しょうが きゃべつ きゅうり うめ	こめ さとちも こんにやく でんぶん こめこ あぶら	675	27.2	23.2	1.9
月	牛乳						個人懇談会④給食12:05～ 体調をくずしやすい季節には、梅干しの殺菌効果を活用してかぜを予防しましょう。			
13	ごはん	ますの西京焼き	田舎汁 きんぴらごぼう	あぶらあげ ます みそ 牛乳	だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	618	26.3	16.1	1.9
火	牛乳						個人懇談会⑤給食12:05～ 「田舎汁」は、かつお節のだしと油揚げのうまみに、野菜の甘み加わる優しい味のお汁です。			
14	ごはん	キムタク炒め	ワンタンスープ かみかみサラダ	とりにく ぶたにく さきいか 牛乳	にんじん もやし ねぎ はくさい だいこん たまねぎ ごぼう ちんげんさい きゃべつ	こめ ワンタン ごまあぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	597	25.7	15.9	1.9
水	牛乳						「かみかみサラダ」のごぼうは、しょうゆ、みりん、砂糖、酢で煮付けているので、かめばかむほどいい味がしますよ！			
15	ごはん	五目卵焼き	すき焼き風汁 海藻サラダ	ぶたにく やきどうふ たまご とりにく のり わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ さやいんげん だいこん きゃべつ きゅうり	こめ しらたき さとう あぶら	611	26.9	17.0	1.9
木	牛乳						お鍋の美味しい季節ですね。「すき焼き風汁」は、野菜も焼き豆腐も豚肉も入って、栄養満点です。温まってください。			
16	冬のカレーライス(ごはん、根っこ野菜のカレー)	ミックスフライビーンズ	福神あえ・ミルメーク	ぶたにく だいす 牛乳	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんじん きゃべつ きゅうり	こめ マーガリン こめこ あぶら でんぶん さとう ごま ミルメーク	691	23.6	18.8	2.1
金	牛乳						児童大集会 楽しい時間を過ごした後は、旬の野菜がたっぷり入ったカレーをどうぞ。歯ごたえも楽しんでください。			
19	ごはん	豚肉のコロッケ	かみなり汁 シーフードサラダ	とうふ みそ ぶたにく ツナ わかめ えび 牛乳	ごぼう はくさい にんじん ねぎ きゃべつ	こめ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	689	22.5	24.2	2.5
月	牛乳						「かみなり汁」は、なべに油を敷いて豆腐を炒める時の音がかみなりに似ていることからついたといわれます。			
20	親子丼(ごはん、親子煮)	おおかあえ・みかん		とりにく こおりどうふ たまご かつおぶし 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい きゃべつ みかん	こめ さとう	607	24.5	14.6	1.8
火	牛乳						給食の「親子丼」は、鶏肉とたまごの親子です。他にも、さまざまな親子丼がありますが、どんな親子丼があるか知っていますか？			
21	ごはん	鶏肉のゆず風味	かぼちゃのみそ汁 こんにやくサラダ	あぶらあげ みそ とりにく ツナ のり 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ えのき ねぎ きゃべつ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま しらたき ノンエッグマヨネーズ	677	26.3	21.3	2.2
水	牛乳						冬至献立 冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると、かぜを引かないといわれています。「鶏肉のゆず風味」は、新メニューです。			
22	チキンライス	コーンスープ コールスローサラダ	手作りクリスマスデザート	とりにく ベーコン とうふ 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ コーン はくさい ちんげんさい きゃべつ きゅうり	こめ あぶら ホットケーキミックス ピュアココア チョコチップ さとう	690	21.7	21.6	2.8
木	牛乳						クリスマス献立 給食室でごはんに具を混ぜて、「チキンライス」を作ります。また、クリスマスデザートも手作りします。お楽しみに★			
23	ごはん	年取り魚(ぶりの照り焼き)	おおじる こがねあえ	こんぶ やきどうふ ぶり たまご 牛乳	だいこん にんじん ごぼう きゃべつ ほうれんそう	こめ さとちも こんにやく さとう	637	26.8	19.3	1.9
金	牛乳						2学期終業式・お年取り献立 この1年無事に過ごせたことに感謝していただきましょう。良いお年をお迎えください。			

\*都合により、献立を変更することがあります。

