



12月分学校給食献立表



給食回数17回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	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 脂質 たんぱく質	
2月	ミルクパン	○	ラザニア フレンチサラダ 野菜スープ	ベーコン, 豚肉	牛乳, 生クリーム, シュレッドチーズ	ミルクパン, マカロ ニ・スパゲッティ, さとう, 小麦粉, じゃがいも	油, バター パセリ, にんじん, こまつな たまねぎ, マッシュ ルーム, キャベツ, きゅうり, りんご	761 kcal 32.1 g 30.4 g
3火	麦ごはん	○	韓国風ふりかけ おでん お豆かりんとう	けずりぶし, ちく わ, うずら卵, さつ ま揚げ, がんとど き, 大豆	牛乳, 刻みのり, 角切 りこんぶ	米, おおむぎ, さと う, さといも, ちく わぶ, さつまいも, でん粉	ごま油, ごま, 油 にんじん, こまつ な にんにく, こんにゃ く, だいこん	814 kcal 22.9 g 31.5 g
4水	セルフフィッシュサンド	○	白菜の米粉クリーム煮 花野菜のサラダ	ホキ, 鶏卵, 鶏肉	牛乳, スキムミルク, 生クリーム	丸パン, 小麦粉, パ ン粉, じゃがいも, 米粉, さとう	油, バター にんじん, ほうれ んそう, ブロッコ リー キャベツ, にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, 白 菜, カリフラワー, コーン	759 kcal 31.9 g 36.6 g
5木	大根カレー	○	キャベツのごまドレッシングかけ くだもの(りんご)	豚肉, 豚レバー ペースト	スキムミルク, 牛乳	米, 小麦粉, じゃが いも, さとう	油, バター, ごま にんじん, きょう な だいこん, にんにく, たまねぎ, セロリ, りんご, しょうが, キャベツ, もやし	810 kcal 26.0 g 26.1 g
6金	さつまいもごはん	○	さばの一味焼き 大根とひじきのサラダ 吉野汁	さば, けずりぶし, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	スキムミルク, 牛乳, 干ひじき	米, おおむぎ, さつ まいも, さとう, で ん粉	ごま, ごま油 赤ピーマン, にん じん, こまつな にんにく, ねぎ, しょう が, きゅうり, だい こん, コーン, たけの こ	823 kcal 33.7 g 36.0 g
9月	ガーリックトースト	○	クリームシチュー 野菜の伊りアドレッシングかけ くだもの(みかん)	ベーコン, 鶏肉	牛乳, 粉チーズ, スキ ムミルク, 生クリ ーム, ダイスターズ	リゾットパン, じゃ がいも, 小麦粉, さ とう	バター, 油 パセリ, にんじん, こまつな, にんじ ん にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, みかん	757 kcal 36.9 g 29.0 g
10火	ピピンバ	○	豆腐チゲ 杏仁豆腐	豚肉, 豚肉, けずり ぶし, 豆腐, あさ り, 鶏卵	スキムミルク, 牛乳, 粉寒天, エビミルク, 牛乳	米, おおむぎ, さと う	油, ごま油 こまつな, いら にんにく, しょうが, ぜんまい, たけのこ, もやし, キムチ, 白 菜, しめじ, ねぎ, 黄 桃・みかん(缶)	801 kcal 24.5 g 37.1 g
11水	スパゲッティナポリタン	○	じゃがいものハニーサラダ チーズケーキ	ベーコン, 豚肉, 鶏 卵	粉チーズ, 牛乳, ク リームチーズ, 生ク リーム	スパゲッティ, じゃがいも, はち みつ, 三温糖, 小麦 粉	油, バター にんじん, ピーマ ン, にんじん たまねぎ, マッシュ ルーム, キャベツ, レ モン, パインアップ ル(缶)	815 kcal 31.0 g 29.9 g
12木	麦ごはん	○	すき焼き煮 野菜の磯辺あえ 茶碗蒸し	豚肉, 豆腐, なる と, けずりぶし, 鶏 卵	牛乳, 刻みのり	米, おおむぎ, さと う, 車麩	油 にんじん, こまつ な, 糸みつば こんにゃく, たまね ぎ, ねぎ, もやし, 白 菜, しいたけ	779 kcal 22.1 g 35.6 g
13金	磯おこわ	○	魚の甘酢あんかけ 野菜のひとしお 豆腐汁	鶏肉, 油揚げ, 鮭, けずりぶし, 豚肉, 豆腐	干ひじき, 刻み昆布, 牛乳	もち米, 米, さと う, でん粉, 小麦粉	油 にんじん, にんじ ん, ピーマン, こま つな しらたき, たまねぎ, しめじ, (干)しいた け, キャベツ, きゅう り, 白菜, ねぎ	791 kcal 23.8 g 39.4 g
16月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル くだもの(みかん)	豚肉, 豆腐	スキムミルク, 牛乳	米, おおむぎ, さと う, でん粉	油, ごま油 にんじん, こまつ な にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, (干) しいたけ, もやし, み かん	793 kcal 25.0 g 34.6 g
17火	きな粉豆乳トースト	○	クラムチャウダー ひよこ豆と枝豆のサラダ	豆乳, きな粉, ベー コン, 鶏肉, あさ り, ひよこまめ	牛乳, 粉チーズ, スキ ムミルク	食パン, さとう, じゃがいも, 小麦 粉	油, バター にんじん, パセリ たまねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン (缶), えだまめ	742 kcal 25.2 g 34.4 g
18水	カレーうどん	○	お好み焼き かぶのゆずかけ 豆乳プリン	豚肉, けずりぶし, 油揚げ, いか, 鶏 卵, 粉ゼラチン, 豆 乳	牛乳, 干しえび, 牛 乳, あおのり, 粉寒 天, 生クリーム, コ ンデンスミルク	でん粉, うどん, 小 麦粉, さとう	油 にんじん, こまつ な, にんじん, かぶ (葉) たまねぎ, (干)しい たけ, ねぎ, キャベ ツ, しょうが, かぶ, ゆず, ゆず	828 kcal 27.6 g 39.5 g
19木	青菜とわかめのごはん	○	ししゃものパリパリ揚げ 野菜のからししょうゆかけ 春雨スープ	豚肉, うずら卵	わかめ, 牛乳, ししゃ も, シュレッドチ ーズ	米, おおむぎ, 春巻 の皮, でん粉, 春雨	油, ごま油 こまつな, にんじ ん もやし, コーン(缶), たけのこ(水 煮), (干)しいたけ, しょうが, ねぎ	765 kcal 24.2 g 28.3 g
20金	親子丼	○	根菜汁 和風サラダ	鶏肉, 鶏卵, けずり ぶし, 豚肉	刻みのり, 牛乳, わ かめ	米, おおむぎ, さと う, さといも	油, ごま油, ごま にんじん, 糸みつ ば, こまつな たまねぎ, こんにゃ く, ごぼう, ねぎ, キャベツ, だいこん	793 kcal 24.4 g 35.8 g
23月	有機米ごはん	有機米	さわらのしょうが風味焼き 野菜のごまみそかけ かぼちゃの団子汁 くだもの(りんご)	さわら, けずりぶ し, 豆腐, 鶏肉	牛乳	米, おおむぎ, 米こ うじ, 三温糖, 白玉 粉	ごま こまつな, にんじ ん, かぼちゃ, にん じん しょうが, キャベツ, 白菜, しめじ, ねぎ, りんご	771 kcal 20.4 g 36.6 g
24火	ココアパン クリスマスメニュー	○	フライドチキン 白菜とコーンのサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	鶏肉, ベーコン, 粉 ゼラチン	牛乳, 粉寒天	ココアパン, でん粉, 小 麦粉, さとう, じゃ がいも, マカロニ	油 にんじん, ホール トマト, かぶ(葉) にんにく, レモン, キャベツ, 白菜, コ ーン(缶), たまねぎ, かぶ, みかん(缶), りんご(缶 詰)	800 kcal 35.5 g 29.0 g
リクエスト給食は集計中です。1月～3月にかけて 献立に入ります。楽しみにしてください。				※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもございます。				

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくらう!

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)

ほかほか、体を温めよう!(脂質)



作ってみませんか?

さけのマヨオイル焼き

旬のさけには良質なたんぱく質だけでなく、体によいはたらきをするEPA、DHAのあぶらや、日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD、かぜ予防に役立つビタミンA(カロテン)やビタミンEが多く含まれます。オイルに包む作業はお子さんにぜひ手伝わせてください。



作り方

- ①さけに塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- ②たまねぎ、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ③アルミホイルにさけをのせ、マヨネーズをぬり、②の野菜をのせ、ホイル上部をしっかり閉じる。
- ④③をフライパンにのせ、ふたをして約15分くらい弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤好みでしょうゆまたはポン酢をかけて出来上がり。

材料(4人分)

- 生ざけ切り身.....4切れ
- マヨネーズ.....大さじ4
- 塩・こしょう.....少々
- たまねぎ.....中サイズを半分くらい
- ピーマン.....1個
- にんじん.....中サイズを5分の1

アルミホイル