



# 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, がんもどき, 大豆	牛乳, 刻みのり, 角切り 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	ワッフルパン, 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	ピビンバ	○	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 ろじ, 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あります。						

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、好き嫌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してください。



### 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