

12月分学校給食献立表

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 1人あたり kcal たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしよとどのえる)		
1	金	ごはん		こめ		600	魚介類 海藻類
		すきやき	ぎゅうにく やきとうふ	しらたき あぶら さとう	ごぼう にんじん はくさい だいこん しろねぎ もやし えのきたけ		
		はずのさんばい ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま さとう	れんこん にんじん		
4	月	ごはん		こめ		631	果物 きのこ類
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく なまあげ	ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ		
		うめがつつおえ ぎゅうにゅう ベビーチーズ	かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ	さとう	ほうれんそう キャベツ もやし ねりうめ		
5	火	コッペパン チョコバナ		パン チョコバナ		666	緑黄色野 菜 小魚類
		どりにくのアーモンドがらめ	どりにく	かたくりこ あぶら さとう アーモンド			
		はくさいとほろさめのスープ ぎゅうにゅう	ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	ほろさめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ		
6	水	ごはん		こめ		665	いも類 海藻類
		さばのゆずみそに ごまずあえ	さばのゆずみそに	ごま さとう	ごまつな もやし にんじん		
		だまごもち ぎゅうにゅう	どりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	だまごもち	だいこん にんじん ごぼう まいたけ みずな しろねぎ		
7	木	こくどうパン		パン くらさとう		570	豆・豆製 品 種類類
		やさいのスープに ひじきとツナのサラダ	ミートボール ひじき ツナ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム		
		ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ みかん		
8	金	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー)	ぎゅうにく	こめ あぶら ハヤシルウ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	624	魚介類 いも類
		チーズサラダ	チーズ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	月	ごはん		こめ		627	果物 きのこ類
		ちくさやき ごぼうのカレーきんぴら	ちくさやき ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん		
		ざつまじる ぎゅうにゅう	どりにく とうふ おぎみそ ぎゅうにゅう	ごんにやく	だいこん にんじん はくさい ねぎ		
12	火	コッペパン		パン		594	魚介類 種類類
		ポークビーンズ	たいす ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごまつな		
		キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら	キャベツ もやし にんじん とうもろこし		
13	水	ごはん		こめ		632	果物 海藻類
		いわしのかんろに れんこんのゆかりあえ	いわしのかんろに	ごま	れんこん キャベツ きゅうり ゆかり		
		ざといものみそしる ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ おぎみそ ぎゅうにゅう	ざといも	だいこん しめじ ねぎ		
14	木	バターパン		バターパン		684	豆・豆製 品 卵
		シーフードスパゲティ	いわ えび ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ バター	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく		
		いわくにあかだいのサラダ ぎゅうにゅう	ツナ ぎゅうにゅう	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	いわくにあかだいこん キャベツ		
15	金	ごはん		こめ		638	魚介類 海藻類
		はるまき じゃがいものちゅうかサラダ	はるまき ローズハム	あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり		
		トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	たまご とうふ どりにく ぎゅうにゅう	ごまあぶら かたくりこ	トマト たまねぎ しょうが きくらげ		
18	月	わかめごはん	わかめ	こめ		571	いも類 緑黄色野 菜
		たらちり	たら どりにく とうふ	マロニー	はくさい しろねぎ しゆんぎく にんじん えのきたけ		
		ひじきのいために ぎゅうにゅう	ひじき ざつまあげ ぎゅうにゅう	ごんにやく あぶら さとう	にんじん さやいんげん		
クリスマスこんだて							
19	火	セルフてりやきバーガー(よこわりまるパン てりやきチキン ゆでやさい)	てりやきチキン	パン		664	きのこ類 海藻類
		クリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ポタージュルウ	キャベツ ごまつな		
		ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう	クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん ブロccoli		
20	水	ごはん		こめ		592	魚介類 果物
		まーぼーだいこん	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく		
		ごまじやこサラダ ぎゅうにゅう	ツナ しらすぼし ぎゅうにゅう	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ もやし とうもろこし		
21	木	コッペパン いちごジャム		パン いちごジャム		600	いも類 海藻類
		ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく なまあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく		
		うずらたまごやさいのスープ ぎゅうにゅう	どりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	あぶら	もやし にんじん はくさい ほうれんそう		
とうじこんだて							
22	金	ふゆやさいかレーライス (ごはん ふゆやさいかレーシチュー)	ぶたにく しろいんげんまめ	こめ バター こむぎこ あぶら	れんこん かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく すりりんご	667	卵 きのこ類
		そくせきづけ	くきわかめ		キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう おたのしみデザート	ぎゅうにゅう	おたのしみデザート			

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

今年の冬至は
12月22日です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん うどん
かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん