

# 12月 こんだてひょう



12月の目標  
●寒さに負けない  
食事をとろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・  
キャベツ・大根・白菜・ねぎ・チンゲンサイなどで



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
木	1 麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 639 352
	とりのから揚げ	鶏肉	しょうが	さとう 米粉 でんぷん 米油	
	小松菜とツナのサラダ	ツナ かつお節	にんじん きゅうり こまつな キャベツ みずな コーン	卵不使用マヨネーズ こま さとう	中 785 385
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	みかん		みかん		
金	2 きのこまぜごはん・牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう まいたけ こんにゃく しいたけ	精白米 麦 米油 さとう	小 610 399
	たらの西京焼き	たら みそ		さとう	
	ごまマヨ和え		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング	中 718 428
	豚汁	豚肉 削り節 豆腐 みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	米油	
	レモンゼリー		レモン果汁	ぶどう糖 さとう 加工でんぷん	
月	5 菜飯・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 592 388
	たまご焼き	たまご 豆乳 ハム	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	
	いそあえ	やきのり	こまつな キャベツ にんじん もやし		中 741 439
	けんちん汁	削り節 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油 さといも	
	焼きさつまいも			さつまいも 豆乳バター さとう 水あめ	
火	6 中華まぜごはん・牛乳	豚肉 牛乳	ねぎ ザーサイ しいたけ たけのこ	麦 精白米 ごま油 さとう	小 616 345
	揚げぎょうざ	豚脂 鶏肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう でん粉 ごま油 大豆油 米油	
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ドレッシング ごま	中 770 384
	中華コーンスープ	削り節 あさり たまご	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ	でんぷん	
	オレンジ		オレンジ		
水	7 食パン・いちご&マーガリン・牛乳	牛乳	いちご果汁	パン マーガリン	小 722 429
	ハムステーキ	豚肉		さとう	
	豆ともち麦入りカラフルサラダ	レンズ豆	こまつな きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	麦 ドレッシング さとう	中 919 485
	マカロニシチュー	ベーコン いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ えだまめ	マカロニ じゃがいも	
木	8 スパゲッティ・牛乳	牛乳		スパゲッティ 炒り油	小 767 424
	ミートソース	豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト	でんぷん さとう 豆乳バター さとう	
	じゃがカップのグラタン	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ	じゃがいも こむぎこ 植物油	中 919 473
	ブロッコリーとコーンのサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン 赤ピーマン	ドレッシング	
	りんごタルト	豆乳	りんご	さとう 米粉 植物油 でんぷん 水あめ	
金	9 発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 635 337
	さばの柚塩焼き	さば	ゆず果汁	さとう	
	れんこんのサラダ	かつお節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	中 758 363
	なめこ汁	削り節 豆腐 みそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ はくさい	ドレッシング	
	ごまたくあん		だいこん	ごま	
月	12 うどん・ジョア	ジョア		うどん	小 619 834
	信田煮	油揚げ たら たまご ひじき	ほうれん草 キャベツ	小麦粉 さとう 春雨	
	たまごとうどんの汁	削り節 鶏肉 なると たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん	中 759 878
	ごま和え		キャベツ いんげん ほうれん草 こまつな にんじん	ごま さとう	
	ミニ肉まん	豚肉	たけのこ ねぎ しいたけ	小麦粉 さとう ラード パン粉	
火	13 わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 麦	小 641 451
	鶏肉とがんもの煮物	鶏肉 がんもどき 削り節	にんじん だいこん いんげん	じゃがいも さとう ごま油	
	アーモンド和え	ひじき ツナ	キャベツ こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	中 762 506
	白菜のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい しいたけ ねぎ	卵不使用マヨネーズ ごま	
	みかん		みかん		
水	14 チョコチップパン・牛乳	牛乳		チョコチップパン	小 610 382
	ほきのカップ焼き	ほき	ブロッコリー(茎) にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	さとう ごま油 でんぷん	
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり こまつな ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン	さとう	中 784 429
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ コーン いんげん	じゃがいも	
	りんご		りんご		

日曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
15 木	麦ごはん・やさいふりかけ・牛乳	かつお節 牛乳	あおな 赤しそ かぼちゃ にんじん	麦 精白米 さとう	① 591 ② 393
	おでん(卵・こんにゃく・ちくわ)	たまご ちくわ 削り節	こんにゃく	さとう	
	煮びたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ししいだけ	さとう ごま油 でんぷん	① 751 ② 428
	里芋のみそ汁	削り節 とうふ	にんじん こまつな ねぎ	さといも ぶ	
	㊟焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう 豆乳バター	
<b>★★★ 【大河原小学校リクエスト】テーマ みんな大好きカツカレー ★★★</b>					
16 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 779 ② 386
	カツカレー	豚肉 いんげん豆 鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	パン粉 揚げ油 じゃがいも	
	和風サラダ	ツナ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン	ドレッシング	① 941 ② 418
	プリン	大豆		水あめ さとう でんぷん	
	福神漬け		だいこん なす れんこん しょうが しそ	さとう	
19 月	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	① 597 ② 335
	ぶりの揚げ煮	ぶり	しょうが	さとう 植物油脂 小麦粉 でんぷん	
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ほうれん草 こまつな にんじん	ごま さとう	① 721 ② 362
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん はくさい だいこん ししいだけ みずな	はるさめ	
	煮豆	黒大豆		さとう 水あめ	
<b>★★★ 【冬至】ゆず かぼちゃ ★★★</b>					
20 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 645 ② 361
	五目たまご焼き	たまご 豆乳 ツナ	にんじん ししいだけ ほうれん草	じゃがいも さとう でんぷん	
	柚香和え	かまぼこ	キャベツ こまつな えのきたけ ゆず粉	さとう	① 771 ② 398
	呉汁	削り節 大豆 豆乳 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	
	かぼちゃの小倉煮	削り節 小豆	かぼちゃ	さとう でんぷん	
<b>★★★ 【クリスマス】手作りガトーショコラ ★★★</b>					
21 水	アップルパン・牛乳	牛乳	りんご	パン	① 749 ② 372
	鶏の照り焼き	鶏肉		さとう	
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング	① 904 ② 374
	トマトスープ	あさり	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎) トマト	じゃがいも マカロニ	
	ガトーショコラ	たまご		バター 生クリーム さとう チョコレート	
22 木	ひじきごはん・牛乳	ひじき 鶏肉 大豆 牛乳	にんじん こんにゃく ししいだけ	麦 精白米 米油 さとう	① 681 ② 382
	かぼちゃチーズフライ	チーズ 牛乳	かぼちゃ	パン粉 さとう マーガリン 小麦粉 揚げ油	
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう	① 852 ② 431
	だまこもち汁	削り節 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	だまこもち	
	オレンジ		オレンジ		
23 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	① 665 ② 316
	ハヤシチュー	豚肉 豆乳 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー きゅうり キャベツ こまつな コーン	卵不使用ドレッシング	① 802 ② 337
	フルーツのヨーグルトかけ	ヨーグルト	もも みかん パイナップル りんご	生クリーム	

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満  
 今月の平均 エネルギー:小663kcal 中811kcal カルシウム:小405mg 中444mg 塩分:小2.4g 中3.1g

## 12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月は年末の慌ただしさから食生活が乱れがちです。クリスマスやお正月など楽しい行事が続き、あぶらの多い食事が増える傾向があります。脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、生活習慣病の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう!

### 野菜は体のおそうじ屋



野菜に多い食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

### 肉類・揚げもの1に 野菜2を目安に!



あぶらの多い肉料理や揚げもの1皿に対して野菜の料理2皿、または油の多い料理をひと口食べたなら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

### なべてたっぷりとうろう!



冬に美味しい「なべ」は無理なく野菜がたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

### くだものも利用しよう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。