

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 など



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I値* -のもとになる	I値* -(kcal) 加減量(mg)
2月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	
	信田煮	油揚げ たら 卵 ひじき	にんじん キャベツ ほうれん草	小麦粉 三温糖 はるさめ	小 673 408
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	724
	うどん汁	豚肉 なんと 油揚げ 削り節	にんじん たまねぎ しいたけ えのきだけ 深ねぎ	油	中 439
	ミニたい焼き			だいやき	
3火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 656 526
	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉 削り節	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しいたけ	三温糖 片栗粉	
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	中 797 618
	さといものみそ汁	削り節 厚揚げ みそ	にんじん だいこん こんにゃく 根深ねぎ	さといも	
4水	丸パン横切り・牛乳	牛乳		丸パン	小 640 450
	マヨたまカツ	豚肉 鶏肉 卵		パン粉 小麦粉 油	
	もち麦入りカラフルサラダ	レンズ豆	ブロッコリー きゅうり こまつな 赤ピーマン コーン	もち麦 フレンチドレッシング	中 754 530
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 じゃがいも マカロニ	
5木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 611 444
	ビビンバ	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが にんじん だけのこ	油 三温糖 ごま油	
	野菜のナムル		もやし キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング 三温糖 ごま	中 744 533
	わかめスープ	削り節 なんと わかめ	にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ		
	ミニチーズ	チーズ			
6金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 627 370
	マスの西京焼き	マス みそ		さとう	
	うま塩こんぶあえ	こんぶ	キャベツ もやし ブロッコリー にんじん	ごま油	中 750 407
	豚汁	削り節 豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	油 じゃがいも	
9月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 643 294
	サケちゃんちゃん焼き	さけ みそ	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン ぶなしめじ	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	卵不使用マヨネーズ じゃがいも	753
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	片栗粉	中 310
	みかんゼリー			みかん果汁 ぶどう糖 砂糖	
10火	スパゲッティ・牛乳			精白米	小 635 324
	ミートソース	豚肉 大豆たんぱく 大豆バター	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	油 三温糖	
	チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	中 761 351
	バジルポテト		バジル	じゃがいも 油	
11水	パンパン・牛乳	牛乳		パンパン	小 664 406
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
	ひよこ豆のサラダ		こまつな きゅうり にんじん キャベツ コーン レモン果汁	ひよこ豆 三温糖 ごま油	中 831 453
	パンプキンポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 豆乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも	
12木	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	小 610 345
	そばろのたまご焼き	卵 豆乳 大豆たんぱく	にんじん たまねぎ	卵不使用マヨネーズ 片栗粉 三温糖 ごま油	
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごま油 三温糖 ごま ごま油	720
	白菜のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも	中 375
13金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 601 301
	ギンザワラの照り焼き	ギンザワラ		さとう	
	ごまマヨあえ		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 三温糖 ごま油 ごま	中 720 321
	けんちん汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 根深ねぎ	油 じゃがいも	

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I栄養素のもとになる	I栄養素 (kcal) カルシウム(mg)
★★★ 【東小学校リクエスト】 テーマ 好きな給食 ★★★					
16 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	小 787 400
	レバーの甘辛煮	豚肉	にんにく しょうが	油 片栗粉 三温糖	中 882 433
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん	ごま 卵不使用マヨネーズ	
	塩ラーメンスープ	豚肉 なた	にんにく にんじん だれのこ たまねぎ もやし はくさい 根深ねぎ	油	
	プリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 さとう マーガリン	
17 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 601 392
	厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんじん	ごま油	中 717 433
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	和風たまねぎドレッシング 三温糖	
	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 根深ねぎ	油 じゃがいも	
★★★ 【クリスマス】 ★★★					
18 水	食パン・いちごジャム・牛乳	牛乳		食パン いちごジャム	小 813 377
	照り焼きチキン	鶏肉		さとう	中 953 399
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	
	コンソメスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	
	ガトーショコラ	卵		生クリーム バター 砂糖 粉糖 チョコレート ホットケーキミックス	
19 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 635 322
	さばの味噌	さば みそ		さとう 片栗粉	中 779 348
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな	ごま 三温糖	
	沢煮椀	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	
	焼きかぼちゃ	大豆バター	かぼちゃ	三温糖	
★★★ 【冬至】 ★★★					
20 金	なめし・牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	小 596 381
	鶏肉とがんもの煮物	削り節 がんもどき 鶏肉	にんじん さやいんげん	ごま油 三温糖	中 713 417
	れんこんサラダ	削り節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	冬至汁	削り節 みそ	だいこん ごぼう にんじん はくさい こんにゃく かぼちゃ 根深ねぎ		
23 月	チャーハン・牛乳	豚肉	ピーマン にんじん 根深ねぎ	精白米 麦 油	小 615 317
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう 片栗粉 ごま油 油	中 768 343
	中華サラダ		こまつな キャベツ もやし 赤ピーマン コーン	中華ドレッシング 三温糖	
	キムチスープ	削り節 鶏肉 かまぼこ	にんじん だいこん きくらげ チンゲンサイ はくさい	油 じゃがいも	
24 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 645 409
	ポークカレー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも カレールウ	中 758 430
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな コーン	うま塩ドレッシング 三温糖	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

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650kcal 中772kcal カルシウム:小380mg 中420mg 塩分:小2.4g 中3.0g

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気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ることで力をつけ、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。

