

# 12月の予定献立表

実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	牛乳・乳製品 小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖等	油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等		
3月	ごはん ふりかけ(のりたま) 牛乳		牛乳		たまねぎ にんにく	ごはん	なたね油	ふりかけ酒塩こしょう	エネルギー 813 kcal
	みそマヨネーズグラタン	鶏肉			きゅうり だいこん	じゃがいも	卵なしマヨネーズ	ホワイトソース	たんぱく質 26.0 g
	海藻サラダ	ツナ缶	海藻ミックス	にんじん	たまねぎ きくらげ		ドレッシングかんきつ	中華味酒塩こしょう	脂 肪 25.9 g
	春雨スープ	ベーコン		ほうれんそうにんじん	しょうが	緑豆春雨	なたね油	薄口しょうゆ	カルシウム 311 mg
4月	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ干しいたけ	ごはん		豆板醤 甜面醤 酒	エネルギー 794 kcal
	マーボー豆腐	豚ひき肉 焼き豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	なたね油	赤みそ みりん	たんぱく質 28.5 g
	揚げぎょうざ(2こ)	ぎょうざ					揚げ油	濃口しょうゆ	脂 肪 24.6 g
	キャベツの酢じょうゆ和え			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 すりごま	酢 濃口しょうゆ	カルシウム 390 mg
5月	小型ミルクパン 牛乳		牛乳		たまねぎ にんにく	小型ミルクパン		花かつお 出し昆布	エネルギー 810 kcal
	カレーうどん	豚肉		にんじん 小ねぎ	しょうが	冷凍うどん	なたね油	カレールー 酒	たんぱく質 29.5 g
	さつまいものポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	さつまいも	卵なしマヨネーズ	みりん 濃口しょうゆ	脂 肪 24.4 g
	ヤクルト元気ヨーグルト		ヤクルト元気ヨーグルト						カルシウム 398 mg
6月	ごはん 牛乳		牛乳		しょうが はくさい	ごはん		酒 塩 中華味	エネルギー 705 kcal
	肉だんごと白菜のスープ	鶏ひき肉		にんじんチンゲンサイ	きくらげ	かたくり粉		薄口しょうゆ	たんぱく質 26.0 g
	ほうれん草入りオムレツ	ほうれん草入りオムレツ							脂 肪 20.8 g
	野菜のゆかり和え			にんじん	だいこん きゅうり			ゆかり 薄口しょうゆ	カルシウム 419 mg
7月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 塩 こしょう	エネルギー 767 kcal
	魚のから揚げ	あじ切り身			むしかんころごぼう	小麦粉 かたくり粉	揚げ油	濃口しょうゆ	たんぱく質 32.0 g
	かんころ煮しめ	天ぷら		にんじん	干しいたけ	つきこんにやく砂糖	なたね油	酒 みりん	脂 肪 16.7 g
	みそ汁	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ	じゃがいも おはら麩		煮干し みそ	カルシウム 388 mg
10月	ごはん 焼きのり 牛乳		焼きのり 牛乳		しょうが	ごはん		濃口しょうゆ酒みりん	エネルギー 779 kcal
	鶏肉のみかんソース焼き	鶏もも肉			もやし たまねぎ	佐賀みかんジャム		塩こしょう薄口しょうゆ	たんぱく質 22.0 g
	もやし炒め	ベーコン		ピーマン にんじん	たまねぎ		なたね油	中華味酒塩こしょう	脂 肪 20.8 g
	うずらの卵とチンゲンサイのスープ	うずらの卵		チンゲンサイにんじん	えのきたけ	緑豆春雨		薄口しょうゆ	カルシウム 367 mg
11月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 728 kcal
	さといもコロッケ	さといもコロッケ			はくさい もやし		揚げ油		たんぱく質 27.1 g
	ごま和え			ほうれんそうにんじん	しょうが	砂糖	すりごま 練りごま	濃口しょうゆ	脂 肪 22.5 g
	豆腐だんごのみそ汁	豆腐 油あげ		にんじん 小ねぎ	だいこん ごぼう	白玉粉		煮干し みそ	カルシウム 282 mg
12月	コッペパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳		牛乳		かぶ(またはだいこん)	コッペパン		クリームシチュー-白ワイン	エネルギー 875 kcal
	冬野菜のクリームシチュー	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎにんにく	黒豆きな粉クリーム	なたね油	アレルギー用シチュー-	たんぱく質 31.5 g
	マカロニサラダ	ツナ缶		にんじん	とうもろこし	マカロニ	卵なしマヨネーズ	塩 こしょう	脂 肪 32.5 g
	みかん				きゅうりキャベツみかん				カルシウム 363 mg
1月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒	エネルギー 713 kcal
	魚の塩焼き	塩さば						濃口しょうゆ酒みりん	たんぱく質 26.5 g
	にんじんしりしり(にんじんと卵の炒めもの)	ツナ缶 卵		にんじん ピーマン	たまねぎ		ごま油	花かつお 出し昆布	脂 肪 21.1 g
	わかめ汁	しめ豆腐	カットわかめ	小ねぎ	だいこん	手まり麩		酒 塩 薄口しょうゆ	カルシウム 405 mg
14日	そぼろごはん(鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳	鶏ひき肉スクランブルエッグ	牛乳	にんじん	しょうがむきえだまめ	ごはん 砂糖	なたね油	酒 みりん	エネルギー 691 kcal
	ごまドレッシングサラダ	ツナ缶		にんじん	だいこん れんこん	砂糖	ごまドレッシング	濃口しょうゆ	たんぱく質 24.5 g
	けんちん汁	鶏肉 しめ豆腐		小ねぎ にんじん	きゅうり	さといも	ごま油	花かつお 出し昆布	脂 肪 21.7 g
	サクッと昆布(昆布・いりこ)		サクッと昆布(昆布・いりこ)		たまねぎ ごぼう	つきこんにやく		薄口しょうゆ酒みりん	カルシウム 330 mg
17日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 787 kcal
	春巻き	春巻き			キャベツ きくらげ		揚げ油	濃口しょうゆ 酒	たんぱく質 24.5 g
	チャブチ	豚肉		にんじん にら	にんにく	緑豆春雨 砂糖	ごま油	中華味酒塩こしょう	脂 肪 24.1 g
	卵スープ	卵 豆腐		にんじん 小ねぎ	たまねぎ			薄口しょうゆ	カルシウム 312 mg
18日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 塩 薄口しょうゆ	エネルギー 751 kcal
	魚のゆず塩焼き	あじ切り身			ゆず	砂糖		濃口しょうゆ酒みりん	たんぱく質 33.8 g
	五目きんぴら	天ぷら	茎わかめ	にんじん	ヤーコン れんこん	さつまいも	ごま油	出し昆布 酒	脂 肪 17.6 g
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん 小ねぎ	だいこん	つきこんにやく	なたね油	みそ	カルシウム 362 mg
19日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 722 kcal
	厚焼き卵	厚焼き卵			むきえだまめ			薄口しょうゆ みりん	たんぱく質 24.5 g
	卵の花炒め(おからの炒め煮)	おから ちくわ		にんじん	だいこん	砂糖	なたね油	花かつお 出し昆布	脂 肪 19.6 g
	のっぺい汁	鶏肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	干しいたけ	さといも かたくり粉	ごま油	酒 みりん しょうゆ	カルシウム 320 mg
20日	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ しょうが	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 852 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉		かぼちゃ にんじん	むきえだまめ	砂糖	なたね油	薄口しょうゆ みりん	たんぱく質 30.8 g
	いわしの竜田揚げ(2コずつ)		いわしの竜田揚げ		切り干し大根れんこん		揚げ油	塩 酢 酒 みりん	脂 肪 24.2 g
	切り干し大根の炒めなます			にんじん	だいこん きくらげ	砂糖	ごま油 すりごま	薄口しょうゆ	カルシウム 351 mg
21日	ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	たまねぎにんにく	ごはん		ハヤシルー赤ワイン	エネルギー 895 kcal
	ハヤシライス	牛肉		グリーンピース	しょうがマッシュルーム		なたね油	デミグラスソース	たんぱく質 27.1 g
	ブロッコリーのサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり		イタリアンドレッシング	ウスターソース濃口しょうゆ	脂 肪 31.0 g
	クリスマスケーキ(チョコレート)			にんじん	とうもろこし	クリスマスケーキ			カルシウム 277 mg

※12/22(土)~1/7(月) 冬休み ※1/8(火) 給食開始予定



●12月20日(木)の「かぼちゃのそぼろ煮」は、12月22日(土)の「冬至」にちなんだ献立です。「冬至」は日本の暦で季節の区切りを表す「二十四節気」のひとつで、一年のうちで太陽が出ている昼の時間が最も短い日のことです。昔からこの日にかぼちゃを食べ、ゆずを入れた風呂(ゆず湯)に入ると、その冬はかぜをひかないという言い伝えがあります。