


# 12月予定献立表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

武雄市立朝日小学校

| 実施日         | 献立名   | おもに体をつくる<br>もとなる食品<br>(赤のグループ) |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品<br>(緑のグループ) |                          | おもにエネルギー<br>のもとなる食品<br>(黄色のグループ) |                  | 調味料              | 栄養価           |            |             |
|-------------|---|--------------------------------|---------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------|------------------|---------------|------------|-------------|
|             |   |                                |         |                                   |                          |                                  |                  |                  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg |
| 2<br>(月)    | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 666           | 25.2       | 335         |
|             | とりにくところやどうぶのナッツがらめ  | 鶏肉 高野豆腐                        |         | れんこん たまねぎ えだまめ                    | 片栗粉 砂糖 油 アーモンド           | 醤油 塩 ヲヨク みりん                     |                  |                  |               |            |             |
|             | カレーいため  | ベーコン                           |         | にんじん いんげん もやし                     |                          | 油                                | 醤油 塩 カレー粉        |                  |               |            |             |
|             | とうふのすましじる   | 豆腐 油あげ わかめ                     |         | ねぎ たまねぎ えのきたけ                     |                          | 酒 みりん 醤油 塩 削り節だし                 |                  |                  |               |            |             |
| 3<br>(火)    | <b>5・6年生のリクエストメニュー</b>  |                                |         |                                   |                          |                                  |                  |                  | 575           | 24.9       | 304         |
| 4<br>(水)    | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 659           | 25.1       | 367         |
|             | すきやきに   | 牛肉 厚揚げ                         |         | にんじん ねぎ                           | しらたき はくさい もやし たまねぎ えのきたけ | マロニー 砂糖 油                        | みりん 酒 醤油         |                  |               |            |             |
|             | おとうふしゅうまい   | 豆腐 魚すりみ 豆乳                     | ひじき     | にんじん                              | たまねぎ えだまめ コーン            | 砂糖 小麦粉 油                         | 塩 みりん ヲヨク        |                  |               |            |             |
|             | おかかあえ   | かつお節                           |         | ほうれん草 にんじん                        | きゃべつ                     | 砂糖                               | みりん 醤油           |                  |               |            |             |
| 5<br>(木)    | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 618           | 24.2       | 348         |
|             | さかなのチリソースかけ   | ホキ                             |         | にんにく しょうが 根深ねぎ                    | 片栗粉 砂糖 油                 | 酒 塩 みりん 醤油 酢                     |                  |                  |               |            |             |
|             | きりぼしだいごんののもの  | 天ぷら                            |         | にんじん                              | 切干大根 えだまめ                | 砂糖 油 ごま                          | みりん 醤油 酒         |                  |               |            |             |
| 6<br>(金)    | えびチャーハン   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 696           | 23.1       | 301         |
|             | にくだんごスープ  | 鶏肉                             |         | にんじん                              | たまねぎ もやし きくらげ しょうが はくさい  | 片栗粉                              | 酢 みりん 醤油 塩 ヲヨク 酒 |                  |               |            |             |
|             | ごぼうサラダ  | ツナ                             |         | にんじん                              | ごぼう きゅうり                 | 砂糖                               | ごま ヲヨク           | 塩 醤油             |               |            |             |
|             | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  |               |            |             |
| 9<br>(月)    | かけあえ  | いか みそ                          |         | にんじん                              | だいごん きゅうり                | 砂糖                               | ごま               | 酒 みりん 酢          | 636           | 24.9       | 353         |
|             | おからにしめ  | おから 豚肉 天ぷら                     |         | にんじん ねぎ                           | ごぼう きゃべつ                 | 砂糖                               | 油                | みりん 醤油           |               |            |             |
|             | だぶ  | 鶏肉 かまぼこ                        |         | にんじん                              | ごぼう れんこん                 | 玉麩 砂糖                            | 煮干しだし            | みりん 醤油 酒         |               |            |             |
|             | 【さかけんのきょうどりょうり】   | 厚揚げ                            |         |                                   | こんにゃく 干し椎茸               |                                  |                  |                  |               |            |             |
|             | みかん   |                                |         |                                   | みかん                      |                                  |                  |                  |               |            |             |
| 10<br>(火)   | しょくパン   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 食パン                              |                  | とんかつソース 塩        | 542           | 25.7       | 321         |
|             | わふうミートローフサンド  | 牛肉 豚肉 卵                        | ひじき 人参  |                                   | たまねぎ ごぼう                 | 砂糖 パン粉                           |                  | 酒 醤油 ケチャップ       |               |            |             |
|             | コールスローサラダ   |                                |         | にんじん                              | きゃべつ コーン                 |                                  | ドレッシング           |                  |               |            |             |
|             | はくさいのスープ  | 鶏肉                             |         | にんじん パセリ                          | はくさい たまねぎ きくらげ           | じゃが芋                             | 油                | 酒 ヲヨク 塩 ヲヨク      |               |            |             |
| 11<br>(水)   | ひじきごはん  | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 696           | 22.3       | 315         |
|             | さばのみそに  | さば みそ                          |         | にんじん                              | ごぼう えだまめ                 | 砂糖 片栗粉                           |                  | みりん              |               |            |             |
|             | ファイバーサラダ  | みそ                             | 茎わかめ    | かぼちゃ                              | れんこん いんげん                | 砂糖                               | 酢 みりん 醤油 酒       |                  |               |            |             |
|             | しらたまじる  | かまぼこ                           |         | こまつな                              | たまねぎ                     | 白玉団子                             |                  | 酒 みりん 醤油 塩 削り節だし |               |            |             |
| 12<br>(木)   | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 622           | 25.6       | 339         |
|             | あじのてりやき   | あじ                             |         | ねぎ                                | にんにく しょうが                | 砂糖 小麦粉                           | ごま ごま油           | みりん 酒 醤油         |               |            |             |
|             | あおなのびたし   | ベーコン 油あげ                       |         | こまつな にんじん                         | はくさい                     |                                  | 油                | みりん 醤油           |               |            |             |
| 13<br>(金)   | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 713           | 28.5       | 364         |
|             | れんこんのすりみあげ  | 白身魚すりみ 鶏肉                      |         | れんこん たまねぎ えだまめ                    | パン粉 片栗粉                  | 油                                | 醤油 塩 ヲヨク         |                  |               |            |             |
|             | こうやどうぶとぶたにくのいためもの   | 豚肉 高野豆腐                        |         | いんげん にんじん                         | しょうが たまねぎ えのきたけ          | 片栗粉 砂糖                           | 油 ごま油            | 酒 酢 みりん          |               |            |             |
| 16<br>(月)   | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 604           | 21.4       | 331         |
|             | ごもくたまごやき  | 卵 鶏肉                           |         | いんげん にんじん                         | たまねぎ                     | 砂糖                               | 油                | 醤油 みりん 塩         |               |            |             |
|             | だいごんとはくさいのあえもの  |                                |         | にんじん                              | だいごん はくさい                | 砂糖                               | ごま               | 醤油               |               |            |             |
|             | じゃがいものみそしる  | 豆腐 油あげ みそ                      | わかめ     | ねぎ                                | たまねぎ                     | じゃが芋                             |                  | 煮干しだし            |               |            |             |
| 17<br>(火)   | ミルクパン   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | ミルクパン                            |                  |                  | 502           | 19.3       | 321         |
|             | かぼちゃひきにくフライ   | 豚肉                             |         | かぼちゃ                              | たまねぎ                     | パン粉 片栗粉                          | 油                | 醤油 みりん 酢         |               |            |             |
|             | あんかけうどん   | 豚肉 油あげ                         |         | にんじん ねぎ                           | たまねぎ はくさい しょうが           | うどん                              | 片栗粉              | 酒 醤油 塩 煮干しだし     |               |            |             |
| 18<br>(水)   | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 704           | 27.2       | 321         |
|             | しょうがとねぎのつくねやき   | 鶏肉 卵 みそ                        |         | ねぎ                                | たまねぎ しょうが                | 片栗粉                              | 油                | 醤油               |               |            |             |
|             | きゃべつとたかなづけいため   |                                | ちりめんじゃこ | 高菜漬                               | にんじん                     | きゃべつ                             |                  | ごま ごま油           |               |            |             |
| 19<br>(木)   | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 603           | 24.8       | 279         |
|             | ブルコギ  | 牛肉                             |         | にんじん ねぎ                           |                          | 砂糖                               | ごま油              | 酒 みりん 醤油 ヲヨク     |               |            |             |
|             | ナムル   |                                |         | ほうれん草                             | もやし きくらげ                 |                                  | ドレッシング           |                  |               |            |             |
|             | タッカルビふうスープ  | 鶏肉                             |         | にら にんじん                           | たまねぎ しめじ きゃべつ にんにく       | 砂糖                               | ごま油              | 酒 醤油 塩 ヲヨク       |               |            |             |
| 20<br>(金)   | ☆☆『おはし名人メニュー』とりにくやかぼちゃをきる・つまむなどおはしをしっかりとっていただきます。☆☆   |                                |         |                                   |                          |                                  |                  |                  |               |            |             |
|             | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 646           | 24.6       | 307         |
|             | とりにくのゆずふうみやき  | 鶏肉                             |         |                                   | ゆず                       |                                  |                  | 酒 みりん 醤油         |               |            |             |
|             | かぼちゃのそぼろに   | 豚肉                             |         | かぼちゃ                              |                          |                                  | 砂糖               | 油                |               |            |             |
| チンゲンサイのみそしる | 豆腐 油あげ みそ   | わかめ                            | チンゲンサイ  | たまねぎ                              |                          |                                  | 煮干しだし            |                  |               |            |             |
| 23<br>(月)   | いなりごはん  | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米 砂糖                             | 油                | 酢 みりん 醤油 塩       | 672           | 21.9       | 376         |
|             | ししゃもフリッター   | ししゃも                           |         | にんじん                              | ごぼう                      | 小麦粉 片栗粉                          | 油                |                  |               |            |             |
|             | はくさいとハムのサラダ   | ロースハム                          | チーズ     | にんじん                              | きゅうり はくさい にんにく           |                                  | マヨネーズ            | 塩 こしょう           |               |            |             |
| 24<br>(火)   | ごはん   | ぎゅうにゅう                         | 牛乳      |                                   |                          | 米                                |                  |                  | 663           | 27.6       | 393         |
|             | スパイシーチキン  | 鶏肉                             |         |                                   | にんにく しょうが                | 砂糖                               |                  | 醤油 加粉 塩          |               |            |             |
|             | ふゆやさいのサラダ   |                                |         | フロッコリー にんじん                       | キャベツ れんこん にんにく           |                                  | 油 ごま             | 酢 醤油 ヲヨク みりん     |               |            |             |
|             | クリームシチュー  | 鶏肉 大豆                          | 牛乳      | にんじん                              | たまねぎ だいごん はくさい えだまめ      | じゃが芋 小麦粉                         | バター 油            | ヲヨク 塩 ヲヨク        |               |            |             |
| ケーキ         |   |                                |         |                                   | ケーキ                      |                                  |                  |                  |               |            |             |

★22日(日)の冬至にちなみ、20日(金)は地元の食材「冬至かぼちゃ」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪