



12月分予定献立表 (小学校・通常給食)



		こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しょつ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん				おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん
1	金	わかめごはん			じゃがいものうまに じゃこだいこんサラダ (あおじそドレッシング) みかん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん みずな みかん	27 653	<p>がつ こんだてむくひょう 12月の献立目標</p> <p>ねんまつ こんだて からだあた た こんだて 「年末らしい献立」「体を温める献立」</p> <p>ことしさいご きゅうしよく 今年最後の給食です。</p> <p>たの た うれい 楽しんで食べてもらえると嬉しいです。</p> <p>ななか もく たいせつ 7日(木)大雪</p> <p>この頃から、山だけで なく平野でも雪が降り始めることから 「大雪」とよばれます。</p> <p>ふゆ さむ きび 冬の寒さがどんどん厳しくなっていく 時期でもあります。おでんを食べて からだを温めましょう。また、大根などの根 の野菜は体を温めてくれると言われて います。</p> <p>11日(月) キムたくご飯</p> <p>ながのけんしおじりし がっこうきゅうしよく たんじょう 長野県塩尻市の学校給食から誕生し た料理です。平成14年に、中学校で働 いていた栄養士さんが「漬物をおいしく 食べてほしい」と考えました。その名 前の通り、キムチとたくあんを豚肉など の具材と炒め、ご飯に混ぜ込んだ料理 です。</p> <p>キムチの辛みとたくあんの甘みがご 飯によく合い、ご飯がよく進みます。</p>	
4	月	ごはん			ふゆやさいのみそしる とりのからあげ おろしだれがけ やさしいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ しるみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	にんじん はくさい こまつな ねぎ しょうが だいこん たまねぎ キャベツ ピーマン	24.3 598		
5	火	ごはん			すきやき ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうかたロース やきとうふ	こめ あぶら さとう ごま	しらたき しいたけ はくさい しゆんぎく ねぎ にんじん もやし ほうれんそう みかん	21.1 663		
6	水	クロワッサン			コンソメふうみのやさいスープ とりにくのはちみつやき フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにくヨーグルト	クロワッサン あぶら じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん かぶ しょうが にんにく みかん ぶどう ナタデココ もも	22.6 630		
大雪(たいせつ)											
7	木	ちゃめし			おでん ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり)(わふうドレッシング) ミニトマト(ぜんがくねん2こ) スイートポテト	ぎゅうにゅう さつまあげ がももどきうずらたまご こんぶ のり	こめ あぶら ドレッシング スイートポテト	だいこん こんにやく ほうれんそう えのきたけ トマト	24.2 660		
8	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) こんぶいりサラダ (あおじそドレッシング) みかん	ぶたロース コーヒーミルク こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん	19 652		
11	月	キムたくごはん			ワンタンスープ かいそうサラダ (パンパンジードレッシング) みかん	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ ドレッシング	にんにく ねぎ はくさい たくあん しょうが にんじん たけのこ なら みかん	22.4 640		
12	火	おやこどん (ごはん)			(おやこどんのぐ)(きざみのり) きりぼしだいこんのいりに りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ きりぼしだいこん ほししいたけ りんご	23.5 621		
13	水	バターロール (レーズンクリーム)			ポルシチ めかじきのガーリックソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム めかじき	バターロール レーズンクリーム オリブあぶら じゃがいも さとう あぶら しらたまもち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト みかん もも パインアップル	28.8 687		
14	木	なめし			たまごトックスープ えびフライ(バックソース) キャベツとにんじんのサラダ (ごまドレッシング) こづけアーモンド	ぎゅうにゅう たまご えび	こめ あぶら アーモンド トックもち でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこドレッシング	あおな にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ なら ねぎ キャベツ	26.3 715		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
香川県(かがわけん)の郷土料理(きょうどりようり)										
15	金	ごはん			うちこみじる ぶたにくのみそづけやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ ぶたロース あかみそ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら うどん さとう	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ にんにく れんこん	28.5 631	15日(金) 香川県の郷土料理 うどんが有名な香川県では、昔から 農村の日常食として「打ち込み汁」が食 べられてきました。打ち立てのうどんを そのまま煮込むことから「打ち込み汁」 と名付けられました。野菜とうどんを一 緒に煮込んだ味噌 仕立ての料理です。
18	月	ごはん			はくさいとさといものみそしる サーモンのしおこうじやき たけのこといとこんのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ サーモン とりにく	こめ あぶら さといも しおこうじ ごまあぶら さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが にんにく たけのこ こんにやく	29.5 634	
19	火	ごはん			こまつなとうふのみそしる ぎんだらのてりだれがけ じゃがいものそぼろに ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ ぎんだら ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	えのきたけ こまつな ねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	26.8 650	ヨーグルトのカップは、まとめて ビニールぶくろにいれても どします。
20	水	くろざとうむしパン			みそラーメン いかのかりんあげ にらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あかみそ いか	むしパン あぶら ごま ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ドレッシング	にんにく にんじん もやし コーン ねぎ にら	30.5 645	むしパンのかみとたべのこし は、それぞれべつのビニ ールぶくろにいれてもどしま す。
冬 至 (とうじ)										
21	木	ごはん (ちりめんこんぶ)			かぼちゃのどんじる ぶりのゆずみそだれがけ こんにやくサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶり	こめ あぶら さとう ドレッシング	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ ゆず サラダこんにやく キャベツ	28.4 666	ちりめんこんぶのふくろは、 まとめてビニールぶくろにい れてもどします。
ク リ ス マ ス										
22	金	クリスマスピラフ			ABCミネストローネ フライドチキン コーンサラダ (ソイドレッシング) クリスマスケーキ	えび ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ バター あぶら マカロニ でんぶん こむぎドレッシング クリスマスケーキ	あかピーマン ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ トマト キャベツ コーン	24 733	クリスマスケーキのはこは、 まとめてビニールぶくろにい れてもどします。
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度12月分の給食費の口座引き落としは、12月28日(木)です。 納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 655 キロカロリー	たんぱく質 25.4 グラム		

うがい
手洗いで
かぜを予防しよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行って
いる時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんで洗っていないに!

のどの奥までしっかり!

しょくじ からだ
食事で体を
あたた
温めよう!!

とう じ
冬至に食べる
かぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬
室にかぼちゃを食べるとかぜをひかな
いなどといわれてきました。これは、
保存技術が発達していない昔から、冬
場まで長期保存ができビタミン類が豊
富に含まれていたからだといわれてい
ます。「冬至にかぼちゃ」の昔ながら
の風習を受け継いでいきましょう。