



# 12月 献立表



実施日 日曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	○	ビビンバ・トックスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 油揚げ えんどう豆	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい ねぎ たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ 桃缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 砂糖 トック みずあめ	米ぬか油 白すりごま ごま油	835	14.1
2 金	○	麦ごはん・かじきの照り焼き かぶの甘酢漬け・吉野汁	まぐろ 鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	かぶ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	714	20.7
5 月	○	練馬スパゲティ ハニーサラダ・オレンジスフレ	まぐろ缶 卵	のり 牛乳 生クリーム カテージチーズ 粉チーズ	大根葉 にんじん	大根 レモン キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	スパゲッティ 砂糖 パン粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 米ぬか油	750	16.2
6 火	○	ひじきごはん・さばの文化干し からしあえ・むらくも汁	鶏肉 油揚げ さば 卵	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース きゅうり えのきたけ もやし ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米ぬか油	814	19.0
7 水	○	鮭ちらし みぞれ汁・大学いも	紅鮭 卵 鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 干しいたけ れんこん ねぎ 大根 なめこ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも みずあめ	米ぬか油 黒ごま	808	13.1
8 木	○	チキンライス ほうれん草のキッシュ・春雨スープ	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマトジュース にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン 生姜 白菜 えのきたけ	米 麦 春雨	米ぬか油	756	16.5
9 金	○	ごまごはん・ししゃもの磯辺揚げ 野沢菜いため・豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	野沢菜 大根葉 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	白ごま 黒ごま 米ぬか油	763	16.4
12 月	○	中華丼・切り干し大根のサラダ いも蒸ししょうかん	豚肉 えび うずら卵 まぐろ缶 小豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 干しいたけ きくらげ しめじ 切干大根 きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖 さつまいも 小麦粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	865	15.3
13 火	○	たくあんごはん・ツナの南部焼き おでん・でこぼん	豆腐 豚肉 まぐろ缶 卵 つみれ 竹輪 さつま揚げ がんもどき	しらす干し 牛乳 昆布	にんじん	たくあん たまねぎ 生姜 大根 でこぼん	米 麦 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 砂糖	米ぬか油 白ごま 黒ごま	806	17.1
14 水	○	スロッピージョー・コールスローサラダ かぶのシチュー・はれひめ	豚肉 レンズ豆 大豆 鶏肉 いんげん豆	チーズ 牛乳 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン りんご かぶ はれひめ	コッペパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 バター	763	15.9
15 木	○	帆立ごはん・ぎせい豆腐 粕汁・紅まどんな	貝柱 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう 紅まどんな	米 麦 砂糖 こんにゃく 里いも	白ごま 米ぬか油	815	19.3
16 金	○	麦ごはん・小魚のふりかけ 里いもと豚肉の角煮・みそ汁	かつお節 豚肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 刻み昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま 米ぬか油	742	18.4
19 月	○	麦ごはん・ゼリーフライ 蒸しキャベツ・石狩汁	おから 鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 大根 キャベツ ごぼう	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米ぬか油	735	13.8
20 火	○	めかぶごはん・ホッケのつけ焼き 京がんもと冬野菜の煮もの	鶏肉 ほっけ 油揚げ がんもどき	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 大根 干しいたけ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油 白ごま	759	20.4
21 水	○	ウコン入り玄米ごはん・冬至カレー 野菜の福神漬・りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく なす たまねぎ かぶ りんご れんこん 切干大根 きゅうり 生姜	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	807	12.5
22 木	○	きびごはん・鯛のごまゆずみそ焼き かぼちゃの煮もの・根菜汁	たい みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ゆず ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 砂糖 じゃがいも	白ごま	788	17.8
23 金	ジョア	ロールパン&チョコチップパン・ローストチキン ゆでブロッコリー・白花豆のポタージュ	鶏もも 花豆	ジョア 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	セロリー たまねぎ コーン	チョコチップパン バター ロールパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 バター	863	19.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

- 7日は「大雪(たいせつ)」です。二十四節気第21番目で、本格的に冬が到来し、雪が降り始めることを言います。この頃からブリなどの冬の魚の漁が盛んになり、熊が冬眠に入り、南天の実が赤く色づいてきます。給食では、雪にちなんで「みぞれ汁」にします。
- 22日は「冬至」です。二十四節気第22番目で、一年で一番昼間の時間が短い日を言います。日本では冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気になるという風習があります。給食でもかぼちゃとゆずを使った献立にしました。
- 3学期の給食は、1月10日(火)から始まります。

