



12月の献立予定表



日付	献立	あか しょうがい 赤の食材		みどり しょうがい 緑の食材		き しょうがい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み など	
		主につくる	主に調子を整える	主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校									
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き 野菜のマヨサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	豚肉	ねぎ	コーン	ごはん	さとう	626	27.9	19.4	289	2.2		
		みそ	かまぼこ	キャベツ	もやし	ごま油	じゃがいも	789	33.4	22.3	306	2.7		
2 (火)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ もやしのラー油漬け 肉団子スープ	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	にんじん	ごはん	でんぶん	604	23.7	19.6	329	1.8		
		肉団子		ピーマン	もやし	あぶら	さとう	774	28.9	22.7	356	2.2		
3 (水)	ソフト麺 牛乳 ごまあえ 鶏南蛮汁 りんご	牛乳	鶏肉	キャベツ	にんじん	ソフト麺	ごま	640	28.5	17.6	321	3.2		
		油揚げ		ほうれん草	もやし	さとう		789	34.8	20.2	346	4.1		
4 (木)	黒糖パン 牛乳 チキンのバジル焼き ツナサラダ ミネストローネ	牛乳	鶏肉	バジル	キャベツ	黒糖パン	オリーブオイル	703	30.0	26.7	346	2.6		
		チーズ	ベーコン	ブロッコリー	ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ		853	35.9	31.4	377	3.2		
5 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳	さば	にんじん	ごぼう	ごはん	あぶら	632	27.2	27.0	304	1.9		
		鶏肉	油揚げ	大根	干しいたけ			812	32.6	31.1	323	2.3		
8 (月)	「かみかみ献立」 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ なめたけあえ 根菜汁	牛乳	鶏肉	白菜	ほうれん草	ごはん	鶏肉	601	26.7	17.0	310	2.1		
		かまぼこ	生揚げ	にんじん	もやし	でんぶん	米粉	817	32.0	19.0	331	2.6		
9 (火)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き ゆかりあえ 青菜のみそ汁	牛乳	サケ	万能ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	551	27.6	13.0	364	2.3		
		大豆	油揚げ	きゅうり	にんじん	ごま		809	33.6	14.4	399	2.8		
10 (水)	ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ なるとの中華スープ	ごはん	春巻き	白菜キムチ	白菜	ごはん	あぶら	612	21.4	21.3	318	2.2		
		豚肉	なると	もやし	にら	ごま油	でんぶん	801	26.3	25.5	345	2.8		
11 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ コーンポターージュ	牛乳	鶏肉	ブロッコリー	キャベツ	米粉パン	さとう	641	33.9	27.3	365	3.6		
		ツナ		きゅうり	にんじん	コールスロドレッシング		881	39.1	31.9	399	4.2		
12 (金)	ポークカレー(ごはん) 牛乳 豆のサラダ オレンジ	牛乳	大豆	枝豆	キャベツ	ごはん	じゃがいも	680	23.5	22.2	314	2.2		
		豚肉		にんじん	小松菜	ノンエッグマヨネーズ		862	28.5	25.9	337	2.7		
15 (月)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き たくあんのポリポリサラダ 肉じゃが汁	牛乳	あじ	たくあん	キャベツ	ごはん	さとう	609	28.8	16.1	340	2.2		
		みそ	豚肉	インゲン	きゅうり	ごま	じゃがいも	767	34.6	18.1	367	2.7		
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き かおりあえ なめこ汁	牛乳	鶏肉	ほうれん草	もやし	ごはん	さとう	604	26.4	14.5	307	2.1		
		錦糸卵	のり	にんじん	白菜			781	31.6	16.1	328	2.5		
17 (水)	おにぎりの日 牛乳 五目厚焼き玉子 昆布の油炒め 豆腐のみそ汁 	牛乳	厚焼き玉子	ごぼう	にんじん	ごはん	ごま油	607	22.0	18.2	422	2.0		
		昆布	油揚げ	こんにゃく	大根	あぶら	さとう	779	25.6	19.8	446	2.4		
18 (木)	コロケパン (丸パン、コロケ、パックソース) 牛乳 キャベツサラダ アルファベットスープ	牛乳	鶏肉	キャベツ	ほうれん草	丸パン	コロケ	604	21.0	21.7	325	2.6		
				にんじん	もやし	あぶら	マカロニ	805	24.4	24.8	350	3.2		
19 (金)	「セレクト給食&クリスマス献立 ~クリスマスデザートを選ぼう~」 ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ わかめスープ クリスマスデザート	牛乳	ハンバーグ	もやし	キャベツ	ごはん	さとう	573	23.0	16.9	292	2.3		
		ベーコン	わかめ	インゲン	にんじん	イタリアンドレッシング		773	26.4	18.5	305	3.0		
				コーン	玉ねぎ	デザート								
				たけのこ										
						クリスマスマドレーヌ(ココア味)		80	0.5	4.8	4	-		
				クリスマスマドレーヌ(いちご味)		76	0.4	3.9	4	-				
				カップケーキ(ココア&いちご味)		76	1.2	2.9	25	-				
				サンタさんの三色ゼリー		58	0.1	1.1	50	-				
22 (月)	「冬至献立 ~“ん”のつく食べ物で幸運を~」 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 レンコンサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	さば	レンコン	小松菜	ごはん	ごま油	653	24.6	23.2	300	2.3		
		みそ	ツナ	にんじん	きゅうり	さとう		826	29.1	27.2	319	2.8		
23 (火)	焼肉丼(ごはん) 牛乳 もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳	豚肉	玉ねぎ	しらたき	ごはん	あぶら	616	25.0	19.7	304	2.0	鮫小 古中	
		錦糸卵		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油	796	30.1	22.6	323	2.5		

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
今月は、8日(月)が「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。19日(金)は、クリスマスデザートのセレクト給食です。みなさんは、どのケーキを選んだか覚えていませんか?それから、12月22日(月)は「冬至献立」です。冬至に“ん”のつく食べ物を食べると運がつくとされていることから、レンコン、なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど、“ん”のつく食べ物を入れた献立になっています。今年もあと1ヶ月です!睡眠、運動、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。	こめ、米粉、みそ、とうふ、油揚げ、にんじん、ねぎ、大根、白菜、小松菜 ごぼう、キャベツ 12月の旬の食材 “キャベツ、ごぼう、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、レンコン”	エネルギー kcal	626	650	793	830
		たんぱく質 g	25.9	18~32	31.1	25~40
		脂質 g	20.3	18~22	23.3	24~28
		カルシウム mg	326	350	360	450
		塩分 g	2.4	2.0	2.9	2.5