

# 12月予定献立表



日	曜	献立名	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	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		給食なし の学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	木	ご飯 回鍋肉 もやし中華和え ワンタンスープ 冷凍ベーパン	741 21.0	27.9 3.4	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ メンマ ねぎ パイン	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン	米油 ドレッシング ごま油	
2	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目豆 白菜と卵のスープ	715 23.1	32.3 3.1	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	人参 さやいんげん チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 でん粉	米油	二中・日中 東向中特支
5	月	ご飯 かつおフライみそソースがけ れんこんサラダ チンゲンサイのスープ  ほねにきをつけましょう	853 30.7	30.3 2.9	かつお みそ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	れんこん ごぼう きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ	ご飯 三温糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま マヨネーズ ドレッシング ごま油	
6	火	ココアパン かぼちゃマカロニグラタン ブロッコリーとコーンのソテー ポトフ	770 28.1	28.2 4.0	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	コーン 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン ジャガイモ マカロニ	バター	
7	水	ご飯 鶏肉の照り焼き <b>&lt;日本味めぐり…山梨県&gt;</b> じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう	731 13.4	35.5 2.9	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ さやいんげん	大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ジャガイモ ほうとう	米油	
8	木	ご飯 ぶりのおろし煮 キャベツの梅おかか和え  ほねにきをつけましょう じゃがいもと絹揚げのみそ汁 冷凍黄桃	721 19.9	29.2 2.3	ぶり かつお節 絹厚揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ 桃 梅	ご飯 ジャガイモ		富中
9	金	ご飯 ポークしゅうまい(3個) チャプチェ 中華きのこスープ	720 18.9	27.3 2.8	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	にんにく たけのこ 干しいたけ なめこ えのきたけ メンマ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 小麦粉 でん粉	米油 ごま油	
12	月	ご飯 チキンチキンごぼう ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	764 22.9	30.7 3.3	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	ごぼう 枝豆 もやし 白菜 ねぎ	ご飯 でん粉 三温糖 砂糖	米油 ごま ごま油	
13	火	ミルクパン ハンバーグのデミグラスソースかけ  ** カラフルサラダ ミネストローネ ★セレクトデザート★	下記参照		豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト 赤パプリカ 人参	マッシュルーム カリフラワー 黄パプリカ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ パセリ	パン 砂糖 マカロニ	オリーブオイル ドレッシング セレクトデザート	
14	水	ご飯 木耳入りのり佃煮 五目厚焼き卵 豚バラ入りきんぴら 油麩のみそ汁	714 19.8	25.6 2.9	卵 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 のり	人参	ごぼう もやし ねぎ しいたけ グリーンピース きくらげ	ご飯 砂糖 油麩	米油 ごま ごま油	
15	木	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	838 20.4	26.9 2.3	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	桃 みかん パイン にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ	米油	
16	金	ご飯 キャベツメンチカツ(クラス用ソース) 切干大根の炒り煮 かきたまみそ汁	775 24.5	28.8 3.3	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ほうれん草	切干大根 キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	米油	
19	月	ビビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	741 25.2	29.8 3.9	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
20	火	バターロールパン <b>&lt;世界味めぐり…南米&gt;</b> ムケッカ(魚介のトマト煮込み) ガルバンゾソテー アヒアコ(じゃがいものトロトロスープ)	834 29.9	39.2 4.2	鶏肉 えび いか ウィンナー ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリカ トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ ココナッツミルク 枝豆 コーン	パン 砂糖 でん粉 ジャガイモ	オリーブオイル バター	
21	水	ご飯 さばの辛子醤油がけ  ほねにきをつけましょう 小松菜ともやしのおひたし 高野豆腐のみそ汁	775 25.0	31.9 3.1	さば 笹かまぼこ かつお節 みそ 高野豆腐	牛乳	小松菜 人参	ねぎ もやし 大根	ご飯 でん粉 砂糖 ジャガイモ	米油	
22	木	ご飯 ピンクサーモンの柚子塩こうじ焼き <b>&lt;食育の日献立&gt;</b> 冬至かぼちゃ 豚汁  ほねにきをつけましょう	705 16.1	31.6 2.8	ます 小豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ 人参	大根 白菜 ねぎ	ご飯 三温糖 里芋	米油	

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	770	830
たんぱく質(g)	30.7	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

## 今月の目標 寒さに負けない体をつりましょう。

栄養バランスの崩れや睡眠不足、疲労などが重なり、ウイルスへの抵抗力が低下すると、風邪をひきやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんとバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

## 《食育の日献立》…22日 「冬至」

12月22日は「冬至」です。冬至の日は、1年で一番夜が長く、昼が短い日です。冬至の日に、かぼちゃと小豆を甘く煮た「冬至かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われています。22日は冬至献立です。しっかり食べて、これからの厳しい冬の寒さにも負けない、元気な体をつりましょう。



### 《7日・日本味めぐり…山梨県》

◎「じゃがいもとひじきの煮物」…昔、富士山山開きの7月1日にふるまったお料理で、100年以上前から食べられているそうです。現在では、山開きの日のほか、普段の食事でも食べられているお料理です。  
 ◎「ほうとう」…小麦粉をねり、平たく切った「ほうとうめん」を、具材とともにみそ味の汁で煮込んだ料理。「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と言われるほど、誰もが知る山梨県の郷土料理です。



### 《20日・世界味めぐり…南米》

◎「ムケッカ」…ブラジルの郷土料理です。真っ赤なやし油とココナッツミルクを使って作る煮込み料理です。給食では、えびやいか、パプリカなどの食材をトマト缶とココナッツミルクで煮込んで作りました。  
 ◎「ガルバンゾソテー」…南米ではインゲン豆を中心に、豆をよく料理に使うようです。給食ではひよこ豆と枝豆のソテーにしました。  
 ◎「アヒアコ」…コロンビアの郷土料理。3種類のじゃがいもで作るポテトスープです。じゃがいもは煮溶かして作るため、トロトロとした舌ざわりになっています。

### ★セレクトデザート★

今年もセレクトデザートを、13日に実施します。お楽しみに！栄養価は下記のとおりになります。

- いちごケーキ ⇒ 935kcal・35.7g・37.1g・3.9g
- チョコケーキ ⇒ 944kcal・36.1g・38.0g・3.9g
- いちごゼリー ⇒ 883kcal・34.7g・33.4g・3.8g

