

# 12月 予定献立表

よ てい こん だて ひょう



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく, ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (木)	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ たまご ぶたにく とうふ	にんじん きりほしだいこん さやいんげん ほうれんそう キャベツ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ パンこ さとう でんぶん こむぎこ	591	22.7	成小5の1 日小6年
				20.2	2.4		
2 (金)	ビビンバ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう ラーゆ ごまあぶら	576	24.0	成小 日小6年 成東小1.3.6年
				21.2	3.2		
5 (月)	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	ぎゅうにゅう たまご だいず みそ ぶたにく とりにく のり	ごぼう にんじん もやし ねぎ きくらげ しいたけ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう あぶらふ ごま ごまあぶら	565	21.6	
				17.2	2.3		
6 (火)	背割リソフトパン チリドックの具 コールスローサラダ かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぶたレバー ウインナー ひよこまめ レーズンまめ だいず	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん かぶ パセリ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも マカロニ	609	28.3	東向小3の1 3の2 成小5の2
				21.3	2.9		
7 (水)	ご飯 ぶりのおろし煮 キャベツの梅おかか和え じゃがいもと絹揚げのみそ汁 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう ぶり みそ かつおぶし きぬあつあげ	キャベツ きゅうり もやし もも にんじん だいこん ねぎ うめ	ごはん じゃがいも	570	24.2	
				17.3	1.7		
8 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう 〈日本味めぐり…山梨県〉	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ざつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん だいこん かぼちゃ ねぎ	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ じゃがいも ほうとう	572	29.5	丘小1の1.1の2 2の2.3~5年 東向小3年 あけ小2.4.5年 3の1.6の1.6の2
				12.0	2.3		
9 (金)	ご飯 さばの辛子醤油がけ 小松菜ともやしのおひたし 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば こうやとうふ かつおぶし ささかまぼこ みそ	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん	ごはん でんぶん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	604	26.0	成小
				21.1	2.4		
12 (月)	豚丼 (麦ご飯 豚丼の具) 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース だいこん しめじ ねぎ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう しらたまもち	598	24.8	
				14.9	1.9		
13 (火)	バターロールパン 〈世界味めぐり…南米〉 ムケツカ (魚介のトマト煮込み) ガルパンソテー アヒアコ (じゃがいものトロトロスープ) ★セレクトデザート★	ぎゅうにゅう とりにく えび いか チーズ ベーコン ウインナー ひよこまめ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ トマト えだまめ ココナッツミルク コーン パセリ	パン オリーブオイル さとう でんぶん バター じゃがいも セレクトデザート	下記参照		
14 (水)	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	ぎゅうにゅう かつお みそ とりにく ぶたにく とうふ	れんこん ごぼう きゅうり ねぎ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ ごま さんおんとう マヨネーズ ドレッシング ごまあぶら パンこ こむぎこ	668	24.7	富小 日小
				24.4	2.2		
15 (木)	ご飯 ピンクサーモンの柚子塩こうじ焼き 冬至かぼちゃ 豚汁 〈食育の日こんだて〉 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう ます みそ あずき ぶたにく とうふ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん さんおんとう しょくぶつゆ さといも	550	26.0	
				14.1	2.2		
16 (金)	ご飯 回鍋肉 もやしの中華和え ワンタンスープ 冷凍ベビーパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり もやし ほししいたけ メンマ チンゲンサイ パイン にんじん	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ワンタン ドレッシング ごまあぶら	582	22.8	あけ小1.2.4年 3の1 成小1~3年 利支1.2年
				17.8	2.7		
19 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目豆 白菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく だいず ベーコン	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい ねぎ チンゲンサイ しょうが	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん	562	26.5	利支5.6年 日小6の2
				19.6	2.4		
20 (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	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ぶたにく	マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	パン さとう ドレッシング オリーブオイル マカロニ	606	26.0	あけ小5年
				25.0	2.7		
21 (水)	ご飯 ポークしゅうまい (2個) チャプチェ 中華きのこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン なめこ えのきたけ メンマ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	551	21.7	利支 日小6の3
				15.7	2.2		
22 (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	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	もも みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	650	21.6	成小・明小 日小6の1
				17.3	1.8		
23 (金)	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	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん でんぶん しょくぶつゆ さんおんとう さとう ごま ごまあぶら	593	24.8	丘小1の1 1の2.2の2 3~5年 東向小 成小・明小
				19.1	2.7		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう



じょうぶな体をつくりましょう。

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。

《食育の日こんだて》 15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。

15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、元気な体をつくりましょう。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	597	650
たんぱく質 (g)	25.1	21.1~32.5
脂質 (g)	19.1	14.4~21.6
塩分 (g)	2.4	2未満

《セレクトデザート…13日》

セレクトデザートの栄養価は左からエネルギー たんぱく質 脂質 塩分です。

- ★ いちごケーキ ⇒ 694kcal 31.4g 27.1g 3.3g
- ★ チョコケーキ ⇒ 703kcal 31.8g 28.0g 3.3g
- ★ いちごゼリー ⇒ 642kcal 30.4g 23.4g 3.2g

《8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」…小麦粉を練り、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。



《13日・世界味めぐり…南米》

◎ 「ムケツカ」…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。  
 ◎ 「ガルパンソテー」…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。