

# 12月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	ちやく・ほねになるもの たんぱく質 1群	むきつ 2群	からだのちょうしをとのえるもの ビタミン(しよくもつせんい) 3群	4群	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群		しつ 6群
1	火	むぎごはん	○	ヤンニョムチキン キャベツのおかかあえ たまごスープ りんご	とりにく かつおぶし たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ もやし しめじ ねぎ りんご	こめ むぎ かたくりこ はくりきこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ヤンニョムチキンは韓国料理で、鶏肉のから揚げを甘辛いタレで味付けをします。
2	水	フルーツパン	○	さかなのマッシュポテトやき コーンサラダ オニオンパジルスープ ミルク(バナナ)	ホキ あさり たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも さとう ミルク	マヨネーズ オリーブオイル あぶら	パンにはドライフルーツが練りこまれている。何が入っているかわかって食べてね。
3	木	むぎごはん	○	あつあげのみそいため はくさいのおひたし たいようのめくみじる かむかむグミ	あつあげ みそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう みつば	なす はくさい えのきたけ たけのこ	こめ むぎ さとう グミ	あぶら ごま	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げた食べ物です。生揚げとも呼ばれます。
4	金	ごもくチャーハン	○	ワンタンスープ キャラメルパンナコッタ	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	あかピーマン にんじん にら	ねぎ たまねぎ ほししいたけ はくさい	こめ むぎ ワンタン パンナコッタ	あぶら ごまあぶら	ワンタンは小麦粉で作った薄い皮に餡を包みます。うどんの原型となったとも言われています。
7	月	ミートソース スパゲティ	○	シーザーサラダ ガーデンハックルベリーのマフィン	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きピーマン ガーデンハックルベリー	スパゲティ さとう はちみつ ミックス	オリーブオイル あぶら ドレッシング	富士吉田市で収穫されたガーデンハックルベリーのジャムを使ったマフィンです♪
8	火	ハヤシライス	○	キャベツのあまずい みかん	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり みかん	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら バター	ハヤシライスは洋食、カレーはインド料理がもとになって、それぞれ日本で発展してきました。
9	水	むぎごはん	○	タンドリーチキン グリーンサラダ コンソメスープ アーモンドミニフィッシュ	とりにく ベーコン ミニフィッシュ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	タンドリーチキンはヨーグルトなどで下処理をして、スパイスな味つけて焼きます。インド料理です。
10	木	むぎごはん	○	さばのしおやき ごもくにまめ かきたまじる グレープフルーツ	さば さつまあげ だいず たまご	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん ねぎ ぶなしめじ こんにゃく グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ		五目煮豆の「五目」は、たくさんのという意味があります。たくさんの食材と大豆を煮ます。
11	金	カレーうどん	○	わかめサラダ マーブルココアむしパン	とりにく あぶらあげ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	うどん かたくりこ さとう むしパンミックス	あぶら ごまあぶら	きれいなマーブル模様ができるでしょうか…?お楽しみに!
14	月	☆ ウィンターセレクト ☆ あげパン (きなこ・ココア)	○	☆ きゅうしよく ☆ マカロニサラダ ミネストローネ クレープ (みかん・いちご)	きなこ ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり にんにく セロリー キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも ミルククレープ	あぶら オリーブオイル マヨネーズ	セレクト給食第二弾です。今回は主食(パン)と、デザートです。お楽しみに☆
15	火	ひじきごはん	○	あつやきたまご ごますあえ ぐだくさんみそしる オレンジ	たまご みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ えだまめ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ こんにゃく オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	和食は日本の伝統的な食文化として無形文化遺産に登録されています。
16	水	むぎごはん	○	にくだんごのあますあん もやしのごまソースあえ サンラータンスープ ドライブルー	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい ブルー	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	サンラータンとは中華料理です。酸味と辛みのあるスープです。
17	木	☆ おたんじょうび ☆ きんぴらごはん	○	☆ きゅうしよく ☆ おでん さつまいものみそしる キラキラゼリー	ぶたにく さつまあげ たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう もちきんちゃく さつまいも ゼリーのもと	ごま	寒い季節は温かい食べ物で体を温めたいですね。具沢山のおでんを食べて、体を温めましょう。
18	金	☆ カミカミ ☆ むぎごはん	○	☆ きゅうしよく ☆ いかのたつたあげ れんこんサラダ こまつなのみそしる ミルクプリン	いか かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん みずな こまつな	しょうが れんこん きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ プリン	あぶら ごま マヨネーズ	12月生まれのみなさん 
21	月	☆ どうじきゅうしよく ☆ むぎごはん	○	☆ きゅうしよく ☆ なっとう かぼちゃのそぼろに なめこのみそしる ゆずゼリー	なっとう ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ なめこ グリーンピース ねぎ レモン ゆずジュース	こめ むぎ さとう かたくりこ はちみつ	あぶら	12月21日は冬至です。冬至は一年で一番風が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりします。
22	火	☆ クリスマス ☆ ピザトースト	○	☆ きゅうしよく ☆ クリスマスサラダ クラムチャウダー ミニだいふく	ウインナー ハム あさり	牛乳 チーズ なまクリーム	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きピーマン エリンギ	パン マカロニ じゃがいも だいふく	あぶら ドレッシング ベシャメルソース バター	2020年最後の給食はクリスマス給食です。残さず食べて、一年を締めくくられるようにしましょう。

## ねんまつ ねんし ぎょうじ

# 年末年始の行事と食べ物

12/21 冬至(とうじ)  
かぼちゃ料理  
ゆず湯 

12/31 おおみそか  
としこしそば 

1/1 正月  
おそうに・おせち料理 

1/7 七草  
ななくさがゆ 

1/11 鏡開き 

1/15 小正月  
あずきがゆ 