

# 12月学校給食献立予定表

平成28年度

丹波山村学校給食センター

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		ひとくちメモ	
		主食	牛乳	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しょくもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群		
1	木	むぎごはん	○	とうふのスープ ふゆキャベツのホイコーロー ちゅうかあえ キウイフルーツ	ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ピーマン えのきたけ みずな あかパブリカ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	旬の食材 『キャベツ』 	
2	金	ごもく うどん	○	しゅんぎくのごまあえ だいがくいも	にほし かつおぶし とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	はくさい ほししいたけ ねぎ もやし	かたくりこ うどん さつまいも みずあめ	ごま あぶら	『大学芋』は、丹波山村で採れた『薩摩芋』を使ってつくります。
5	月	むぎごはん	○	かぶのみそしる むしどりのパ・パ・キール ごもくひじきに きっかみかん	かつおぶし にほし あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん にんにく ねぎ きぬさや	かぶ しょうが にんにく ねぎ りんご こんにゃく ほししいたけ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	寒い季節は、3食しっかり食べて体の中から温めましょう! 
6	火	むぎごはん	○	ビーンズスープ えびポテマヨ ブロッコリーのソテー おさつスティック	とりにく あかいんげん いんげんまめ ひよこめめ えび ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンツアイ ブロッコリー	たまねぎ かぶ	こめ むぎ じゃがいも おさつスティック	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	ブロッコリーの旬は11~3月。芯の部分も皮を厚くむいてゆでると、食べられます。
7	水	ドライ カレー	○	ひじきいりサラダ オレンジ	ぶたにく ひよこめめ チーズ	牛乳	にんじん ピーマン とうもろこし	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう ルウ	バター あぶら オリーブゆ	ドライカレーは、日本のカレーライスのパリエーションの一つです。
8	木	むぎごはん	○	キャベツのみそしる さけのちゃんちゃんやき ごもくにまめ	かつおぶし にほし ぶたにく さけ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	バター	今月は、北海道の郷土料理が3回登場します。どの料理が分かるかな? 
9	金	キャロット ピラフ	○	コンソメスープ ポテトとレバーの オーロラあえ りんご	とりにく ぶたレバー みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう グリーンピース とうもろこし キャベツ しょうが にんにく りんご	こめ むぎ マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう	バター あぶら マヨネーズ	レバーには、貧血の予防に優れた効果を発揮する鉄分が多く含まれています。	
12	月	とりにくの てりやきどん	○	いしかりじる きりほしだいこんのごまふうみあえ きっかみかん	とりにく かつおぶし にほし さけ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい こんにゃく ねぎ きりほしだいこん キャベツ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	北海道の郷土料理『石狩鍋』をアレンジした『石狩汁』。寒い季節にピッタリのメニューです☆
13	火	むぎごはん	○	かきたまじる あつあけのにくみそあんかけ おかかあえ	かつおぶし にほし たまご あつあけ	牛乳	きぬさや こまつな にんじん	しめじ ねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	ノロウィルスが流行する季節です。食事の前に手洗いをしっかりしましょう! 
14	水	ごもく チャーハン	○	ちゅうかスープ ちゅうかマヨあえ こぶたヨーグルト	ぶたにく たまご なると ハム	牛乳	あかパブリカ にんじん チンゲンツアイ	ねぎ しめじ ほししいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう ドレッシング マヨネーズ	あぶら ごまあぶら	
15	木	むぎごはん	○	なめこのみそしる やきししゃも とりにくとだいこんのもの りんご	とうふ にほし ししゃも とりにく	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	なめこ ねぎ だいこん こんにゃく りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	旬の食材 『ししゃも』 
16	金		○	<b>ウインター バイキング</b>	ウインナー とりにく あかいんげん いんげんまめ しろいんげん ひよこめめ ホキ たまご	牛乳	にんじん あかパブリカ きパブリカ トマト ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース しょうが にんにく いちご	パン こめ むぎ さつまいも はちみつ こむぎご パン コーンフレーク マーマレード クルトン シュークリーム	バター あぶら ドレッシング	今回のテーマは、『栄養バランスを考えながら食べよう!』です! お楽しみに♪ 
19	月	じゅうろっこく ごはん	○	☆ カミカミ 給食 ☆ いもだんごじる いかのたつたあげ こまつなとじゃこのいためもの	かつおぶし いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しょうが とうもろこし	こめ じゅうろっこく おじゃがもち かたくりこ	あぶら ごまあぶら	冬休み中も3食、よく噛んで食べて、元気に過ごしてね。 
20	火	むぎごはん	○	☆ 冬至 給食 ☆ とんじる かぼちゃのそぼろあんかけ わかめサラダ ゆずゼリー	かつおぶし にほし みそ ぶたにく ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ グリーンピース れんこん もやし ゆずかじゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリーのもと	あぶら ごまあぶら はちみつ	冬至(12月21日頃)とは、北半球で太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。
21	水	ミックス ピザ	○	☆ お誕生日 給食 ☆ コンソメスープ クリスマスサラダ ココアプリン	サラミ ハム	牛乳	ピーマン パセリ ブロッコリー きパブリカ	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし ロマネスコ カリフラワー キャベツ	ピザ さき マカロニ プリンのもと	あぶら バター ドレッシング	12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます! クリスマスメニューでお祝いします♪
22	木	マーボー ラーメン	○	いとかなてんサラダ みかん蒸しパン	ぶたにく みそ とうふ ツナ たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり オレンジジュース	さとう かたくりこ ちゅうかめん かんでん ミックス マーマレード	あぶら ごまあぶら	今年1年は、どんなどんな1年でしたか?よいお年をお迎えください。 

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあひがあります。

## 旬の食材~12月(師走)~

かぼちゃ・カリフラワー・キャベツ・みずな・ごぼう・さつまいも・さといも・しゅんぎく・だいこん・チンゲンツアイ・ながねぎ・はくさい  
ブロッコリー・ほうれんそう・レタス・れんこん  
ししゃも・たら・ぶり・キウイフルーツ・みかん・ゆず・りんご・レモン

