



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 ちやにく・ほねになるもの | | みどりいろのなかま からだのちょうしをとるもの | | きいろのなかま ねつやちからになるもの | | ひとくちメモ | |
|----|----|-------------------------------|----|--|---|---|---|--|--|--|--|
| | | 主食 | 牛乳 | たんぱくしつ 1群 | むぎしつ 2群 | こまつな 3群 | なめこ 4群 | たんすいかぶつ 5群 | しじつ 6群 | | |
| 1 | 金 | むぎごはん | ○ | なめこのみそしる やきにく おかかあえ りんご | みそ にほし とうふ ぶたにく かつおぶし | 牛乳 | こまつな ビーマン にんじん ほうれんそう たまねぎ | なめこ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが もやし りんご | こめ むぎ さとう | あぶら | 10月の台風で中止に なった給食のリベンジ です！ |
| 4 | 月 | たにんどん | ○ | はくさいのみそしる ブロッコリーのソテー かき | ぶたにく かつおぶし にほし みそ あぶらあげ えび | 牛乳 | にんじん ねぎ こまつな ブロッコリー | たまねぎ はくさい ほししいたけ かき | こめ むぎ さとう | ごまあぶら | 旬のくだもの 『柿』 |
| 5 | 火 | ★ カミカミ 給食 ★ じゅうろっこく ごはん | ○ | こまつなのみそしる いかのたつたあげ きんぴらごぼう | いか あつあげ にほし かつおぶし みそ | 牛乳 | こまつな ねぎ にんじん さやいんげん | たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく | こめ むぎ さとう じゅうろっこまい かたくりこ | あぶら | しっかりかむことで 歯が強くなるだけでは なく、食べすぎも予防 できます！ |
| 6 | 水 | チキン カレーライス | ○ | たばやまナムル きついかみかん | とりにく チーズ | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん ほうれんそう にんじん | しょうが にんにく たまねぎ りんご りょくとうもやし みかん | こめ むぎ じゃがいも カレーウ | あぶら ごまあぶら | 今日のカレーには、 かくし味に『チーズ』 と『脱脂粉乳』を 入れています！ |
| 7 | 木 | むぎごはん | ○ | ゆばのすまじじる ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ | とりにく ゆば わかめ かつおぶし こんぶ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう いとみつば | たけのこ ごぼう こんにゃく えのきたけ キャベツ | こめ むぎ さとう | あぶら ごま | ゆばは、とうふの前の 豆乳をあだためて できた『まく』 |
| 8 | 金 | むぎごはん | ○ | かきたまじる あつあげのくみそあんかけ はるさめサラダ | ぶたにく とりにく あつあげ とうふ ハム たまご かつおぶし にほし | 牛乳 | こまつな ねぎ さやえんどう にんじん | たまねぎ しょうが ほししいたけ きゅうり | こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら マヨネーズ | ★今月の給食目標★ 『冬の食生活を 身につけよう！』 |
| 11 | 月 | むぎごはん | ○ | かぶのみそしる ピーマンのにくづめ にんじんしりしり | ぶたにく あぶらあげ たまご にほし かつおぶし とうふ みそ ソフトささみフレーク | 牛乳 | かぶのは ピーマン にんじん | かぶ たまねぎ | こめ むぎ パンこ ごむぎこ バター ごま さとう | あぶら | 『にんじんしりしり』は 沖縄の郷土料理です！ |
| 12 | 火 | キムチ チャーハン | ○ | ワンタンスープ わかめサラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース) | ぶたにく たまご とりにく わかめ ハム | 牛乳 ヨーグルト | ねぎ にんじん にら ほうれんそう はくさい きゅうり りょくとうもやし | しょうが キムチ ほししいたけ たまねぎ はくさい ブルーベリー レモン | こめ むぎ ウェーブワンタン | ごまあぶら あぶら なまクリーム | キムチは日本のおとなり 『韓国』で 生まれた、韓国 のつけものです！ |
| 13 | 水 | ごもくうどん | ○ | こまつなのごまあえ だいがくいも | とりにく かまぼこ あぶらあげ にほし かつおぶし | 牛乳 | にんじん こまつな | はくさい キャベツ ほししいたけ | うどん かたくりこ さとう さつまいも みずあめ | ごま あぶら | 今日のだいがくいもの さつまいもは、 中学校でとれた さつまいもです！ |
| 14 | 木 | むぎごはん | ○ | わかめスープ はつぼうさい ちゅうかあえ りんご | とうふ わかめ ぶたにく いか えび かまぼこ うずら | 牛乳 | にんじん ほうれんそう りょくとうもやし | ぶなしめじ レタス たまねぎ はくさい しょうが きゅうり りんご | こめ むぎ かたくりこ | ごま ごまあぶら あぶら | 旬の野菜 『はくさい』 |
| 15 | 金 | クインター バイキング | ○ | ぶたにく とりにく ホキ たまご あかいんげん しろいんげん いんげんまめ | 牛乳 チーズ | にんじん かぼちゃ グリーンピース ブロッコリー あかピーマン きピーマン | たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく パジル キャベツ いちご キウイ | プチウィンナーパン こめ むぎ さつまいも ごむぎこ クルトン コーンフレーク | バター あぶら オリブ油 | 今回のテーマは、 『栄養バランスを考え ながら、おはしを 上手につかおう！』 です！お楽しみに！ | |
| 18 | 月 | ジャンバラヤ | ○ | やさいたっぷりコンソメスープ ごぼうサラダ きついかみかん | ぶたにく ひよこまめ とりにく ツナ 4しゆのみめみつくす | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト かぼちゃ | たまねぎ エリンギ しょうが にんにく ごぼう きゅうり みかん | こめ むぎ さとう さつまいも | ごま あぶら マヨネーズ | ジャンバラヤは、 アメリカ南部 親しまれている スパイシーなピラフです！ |
| 19 | 火 | むぎごはん | ○ | ほうれんそうのみそしる さばのしおやき ごもくにまめ | ぶたにく さば だいす こんぶ にほし かつおぶし みそ あぶらあげ さつまいも | 牛乳 | ほうれんそう にんじん ねぎ | たまねぎ こんにゃく れんこん | こめ むぎ さとう | あぶら | ほうれんそうは、夏にも 出回っていますが 冬のほうが 栄養があります！ |
| 20 | 水 | ★ お誕生日 給食 ★ ミックスピザ | ○ | コーンスープ クリスマスサラダ ココアプリン | ソーセージ チーズ ハム | 牛乳 脱脂粉乳 | ピーマン パセリ キピーマン ブロッコリー | たまねぎ キャベツ とうもろこし カリフラワー | ピザきし コーンスープのもと マカロニ プリンのもと | あぶら バター ココア なまクリーム | 12月生まれのみなさん |
| 21 | 木 | マーボー ラーメン | ○ | いとかんてんサラダ まっちゃむしパン | ぶたにく みそ とうふ わかめ ツナ | 牛乳 脱脂粉乳 | ねぎ にんじん にら | たまねぎ きゅうり しょうが にんにく | ちゅうかめん さとう かたくりこ かんてん ミックスこ あずき | あぶら ごまあぶら | 今年1年は、どんな 1年でしたか？ よいお年を お迎えください。 |
| 22 | 金 | ★ 冬至 給食 ★ むぎごはん | ○ | とんじる かぼちゃのそぼろに ごますあえ ゆずゼリー | ぶたにく みそ にほし かつおぶし わかめ ハム | 牛乳 | にんじん ねぎ ほうれんそう かぼちゃ グリーンピース | ごぼう たまねぎ りょくとうもやし だいこん キャベツ れんこん ゆず | こめ むぎ さといも さとう はちみつ ゼリーのもと | ごまあぶら ごま | 冬至（12月21日頃）に かぼちゃやゆずを食べると、 元気に年をこせる といわれています！ |

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。

