

# 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 ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのしょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
2	月	マーボーとうふどん	○	たばやまナムル はるさめスープ	ふたにく みそ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ グリルピー もやし ぶなしめじ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ナムルはごま油などで 味付けをしますが、丹 波山ナムルは酢が多め で酸っぱいのが特徴で す。
3	火	ひじきごはん	○	やきししゃも ゆかりあえ とんじる ヨーグルト	ふたにく みそ	牛乳 ひじき ししゃも ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ えだまめ もやし ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ししゃもはまるごと食 べられるので、カルシ ウムがたくさんとれま す。歯や骨を強くしま しょう。
4	水	はちみつパン	○	とりにくのマッシュポテトやき ブロッコリーのソテー トマトスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	セロリー えだまめ とうもろこし ぶなしめじ	パン マッシュポテト	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	ブロッコリーの 旬は11月から 3月です。 
5	木	カレーうどん	○	しゅんぎくのごまあえ りんごむしパン	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご レモン	うどん かたくりこ さとう ミックスこ	あぶら ごま	春菊は11月から3月が 旬の野菜です。旬は冬 ですが、春に花を咲か せるため春菊と書いま す。
6	金	むぎごはん	○	レバーのケチャップに れんこんサラダ あおさのみそしる	ふたレバー ささみ とうふ みそ	牛乳 あおさ	にんじん みずな	しょうが にんにく れんこん きゅうり ねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	レバーは目の栄養に欠 かせないビタミンA や、鉄分が豊富な食 べ物です。
9	月	むぎごはん	○	ポークケチャップ グリーンサラダ ワントンスープ アーモンドフィッシュ	ふたにく とりにく	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん ニラ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり はくさい	こめ むぎ はくりきこ さとう ワントン	あぶら ごまあぶら	アーモンドフィッシュ は成長期に欠かせない 栄養素が豊富なので、 間食におすすめです。
10	火	むぎごはん	○	まつかぜやき なすのてっかみそいため かきたまじる	ふたにく とりにく たまご	牛乳 スキムミルク わかめ	あかピーマン ピーマン さやいんげん おおば	ねぎ にんにく しょうが なす たまねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	寒い季節は三食しっか り食べて、カラダの中 から温めましょう。
11	水	むぎごはん	○	チンジャオロース はるさめサラダ きくらげのスープ	ふたにく ハム たまご	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	きくらげは火を通すと くらげのようなコリコ リした歯ごたえになり ます。
12	木	むぎごはん	○	ぶりのてりやき ほうれんそうのごますあえ キャベツのみそしる オレンジ	ぶり みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう	ごま	ブリは、ワカシ→イナ ダ→ワラサ→ブリと、 成長とともに名前が 変わる出世魚です。
13	金	<b>ウインターバイキング</b> みつばパン・ツナライス・きゅうにゅう マーマレードチキン・フライドポテト やさいサラダ・あさりとやさいのスープ キウイフルーツ・いちご		シーチキン とりにく あさり	牛乳	にんじん かぶのは	たまねぎ グリルピー キャベツ きゅうり もやし かぶ キウイフルーツ いちご	こめ むぎ パン さとう マーマレード じゃがいも はくりきこ	あぶら ドレッシング	みつばパンは丹波山村 のきのしたベーカリー のパンです！マーマ レードチキンは甘くて パンにも合う味付けで す。	
16	月	シーフードカレー	○	だいこんサラダ バナナ	ふたにく えび いか あさり かまぼこ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり レタス バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	シーフードカレーには えび・いか・あさりな ど海の幸が入ります。
17	火	やきそばパン	○	ちゅうかあえ ちゅうかコーンスープ グレープフルーツ	ふたにく ベーコン たまご とうふ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり コーン グレープフルーツ	パン ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	やきそばパンは日本 独自の加工パンです。 コッパンにやきそば を挟んで食べます。
18	水	☆ おたんじょうび ☆ チキンライス	○	☆ きゅうしょく ☆ クリスマスサラダ クリームシチュー ココアプリン	とりにく ハム あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリルピー キャベツ きピーマン ぶなしめじ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら ドレッシング	12月生まれのみなさん  
19	木	むぎごはん	○	あつやきたまご ごもくまめ コリコリつくねじる	たまご みそ だいす あぶらあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう だいこん ぶなしめじ しょうが こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	五目は「たくさん」 という意味がありま す。五目豆はいろいろ な食材と豆を煮ます。
20	金	☆ とうじ ☆ むぎごはん	○	☆ きゅうしょく ☆ ちくわのいそべあげ かぼちゃのそぼろに けんちんじる ゆずゼリー	ちくわ ふたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん ねぎ こんにゃく レモン	こめ むぎ はくりきこ さとう かたくりこ はちみつ	あぶら ごまあぶら	12/22は冬至です。一 年で一番昼が短く、夜 が長い日です。 かぼちゃやゆずを食 べる習慣があります。

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

## ねんまつ ねんし ぎょうじ 年末年始の行事と食べ物

12/22 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 