



# 12月学校給食献立予定表



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 からだのちよ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		ひとくちメモ		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱく質 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しよくもつせんい) 3群	4群		たんずいかつ 5群	しつ 6群
3	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 にぼし みそ あぶらあげ えび	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ かき	こめ むぎ さとう	こまあぶら 	12月からお米が新米になりました!
4	火	★ カミカミ 給食 ★ じゅうろっこく ごはん	○	じゃがいものみそしる いかのたつたあげ きんぴらごぼろ	いか かつおぶし にぼし みそ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼろ こんにやく えだまめ	こめ じゅうろっこく じゃがいも さとう 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!
5	水	チキン カレーライス	○	たばやまナムル きっかみかん	とりにく 牛乳	スキムミルク こなチーズ	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 カレールウ	あぶら こまあぶら	給食のカレーには、 『こなチーズ』や 『スキムミルク』を 入れています!
6	木	むぎごはん	○	だいこんのみそしる ししゃも ぶたにくとさといものにも りんご	かつおぶし にぼし あぶらあげ みそ ししゃも ぶたにく ちくわ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが にんにく りんご	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	旬の味覚 『りんご』 
7	金	むぎごはん	○	かきたまじる あつあげのにくみそあんかけ 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 にぼし	牛乳	こまつな 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 キャベツ ねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら	★今月の給食目標★ 『健康に良い食事 (冬の食生活)を 身につけよう!』
10	月	ハヤシライス	○	こまつなのソテー はちみつレモンゼリー	ぶたにく 牛乳		にんじん こまつな もやし とうもろこし エリンギ マッシュルーム レモンかじゅう	たまねぎ しめじ	こめ むぎ こむぎこ ルウ じゃがいも ゼリーのもと はちみつ	あぶら バター	ゼリーには、小管村産の はちみつを使います。
11	火	むぎごはん	○	かぶのみそしる ピーマンのにくつめ にんじんしりしり	ぶたにく あぶらあげ にぼし かつおぶし みそ ささみフレーク	牛乳	かぶの ピーマン にんじん	かぶ はくさい たまねぎ しめじ	こめ むぎ パンこ こむぎ バター こま さとう		『にんじんしりしり』は 沖縄の郷土料理です! 
12	水	ごもくうどん	○	ゆかりあえ だいがくいも	とりにく かまぼこ あぶらあげ にぼし かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ほししいたけ だいこん ねぎ たまねぎ ゆかり	うどん かたくりこ さとう さつまいも みずあめ	こま あぶら	甘くて人気の大学いちは 調理員さんが、おいしく 作ってくれます☆
13	木	むぎごはん	○	ゆばのすまじる ちくぜんに やさしいごまあえ バナナ	とりにく ゆば なたと かつおぶし こんぶ とうふ	牛乳	にんじん こまつな みつば	だけのこ ごぼろ れんこん こんにやく えのきだけ キャベツ パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら こま	ゆばは、とうふの前の 豆乳をあたたためて できた「まく」 のこです。 
14	金	 ウインター 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 ひよこまめ	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 キャベツ いちご	パン クルトン こめ むぎ さつまいも こむぎこ プッシュー マーメイド コーンフレーク パンこ はちみつ	バター あぶら 	今回のバイキングでは こども議会で決まった、 木下ペーカリーさんの パンを使うことになり ました。お楽しみに!
17	月	むぎごはん	○	くだくさんみそしる さばのしおやき ごもくにまめ きっかみかん	さば だいす かつおぶし こんぶ にぼし かつおぶし みそ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん こんにやく えのきだけ みかん	こめ むぎ さつまいも さとう	こま	給食で使う野菜類などは 岡部商店さんから、毎朝 届きます。
18	火	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 ツナ	牛乳 スキムミルク わかめ	にら にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく ねぎ	ちゅうかめん さとう かんてん かたくりこ ミックスこ あまなっとう	あぶら こまあぶら	ラーメンはこどもたちに 人気のメニューの一つです。 寒い季節にピッタリの ラーメンを食べてください。
19	水	★ お誕生日 給食 ★ キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ わかめサラダ ココアプリン	ぶたにく たまご とりにく わかめ ハム	牛乳	にんじん にら ほうれんそう はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ りょくとうもやし しょうが	はくさいキムチ ほししいたけ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ むぎ ワンタンのかわ プリンのもと ホイップクリーム	こまあぶら あぶら ココア ホイップクリーム	12月生まれのみなさん 
20	木	ミックスピザ	○	コーンスープ クリスマスサラダ オレンジ	ソーセージ ハム	牛乳 スキムミルク	ピーマン パセリ あかピーマン ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし カリフラワー オレンジ	ピザきし コーンスープのもと マカロニ	あぶら バター オリーブオイル	給食室でピザをやきます。 
21	金	★ 冬至 給食 ★ むぎごはん	○	とんじる かぼちゃのそぼろに こますあえ ゆずゼリー	ぶたにく みそ にぼし かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ グリーンピース	ごぼろ たまねぎ りょくとうもやし だいこん キャベツ れんこん ねぎ ゆず	こめ むぎ さといも さとう はちみつ ゼリーのもと	こまあぶら こま	冬至(12月22日)に かぼちゃを食べると、かせを ひかないといわれています。 ゆず湯に入る 習慣もあります。

\*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。

