



12月の献立予定表

今月の目標 た もの けんこう 食べ物と健康について知ろう。



日	曜	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤のなかま 血や肉となるもの	黄のなかま 熱や力となるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	カロリー 食塩
2	月	○	チャーハン	ジャンボ餃子 もやしのスープ	むきえび ぶたにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ にんにく しょうが	624Kcal 2.0g
3	火	○	カレーライス	ひよこ豆のサラダ 果物(りんご)	ぶたにく ひよこまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう サラダあぶら ごま バター マーガリン ねりごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース ホールコーン キャベツ きゅうり もやし かき	684Kcal 1.8g
4	水	○	アーモンド トースト	ハンガリアンシチュー オニオンドレッシングサラダ	ベーコン ぶたにく れんずまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ アーモンド(こな・スライス)	にんじん ピーマン ホールトマト たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン もやし	645Kcal 2.4g
5	木	○	あんかけうどん	ビーンズサラダ スイートポテト	とりにく あぶらあげ だいす たまご たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	うどん でんぷん さとう さつまいも サラダあぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	625Kcal 1.9g
6	金	○	しせん どん 四川丼	春雨サラダ 野菜スープ	なまあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ サラダあぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな にら きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ キムチ ザーサイ にんにく しょうが	659Kcal 2.1g
9	月	○	★野菜の日給食★ タンメン	★フロッコリーの中韓和え ★サターアムダギー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう こむぎこ サラダあぶら すりごま(くろ・しろ)	にんじん フロッコリー たけのこ もやし はくさい ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	659Kcal 2.1g
10	火	○	★郷土料理給食(沖縄県)★ わかめご飯	さばの南部焼 春雨サラダ たぬき汁	さば ツナ あぶらあげ みそ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ごま じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	659Kcal 2.5g
11	水	○	ジャンバラヤ	海藻サラダ 果物(オレンジ)	とりにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	バター サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン オレンジ	633Kcal 2.5g
12	木	○	じゃこトースト	豆入りカレーシチュー グレーゼリー	ベーコン いんげんまめ ぶたにく ちりめん チーズ こなかんてん ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも ごま こむぎこ さとう バター マヨネーズ サラダあぶら	パセリ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが グリーンピース ぶどうジュース	658Kcal 2.8g
13	金	○	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 じゃが芋のみそ汁	さけ あぶらあげ ひじき みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	621Kcal 2.4g
16	月	○	こぎつね ごはん	さかなのさいきょうやき 魚の西京焼き 白菜のあえ物 ごまみそ汁	とりにく あぶらあげ たら みそ とうふ わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう じゃがいも ごま サラダあぶら	にんじん はくさい たまねぎ きゅうり もやし	625Kcal 3.1g
17	火	○	ツナコッペ	パプリカ煮 果物(みかん)	ツナ いんげんまめ ぶたにく むきえび チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう こむぎこ じゃがいも マヨネーズ バター サラダあぶら	パセリ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん	656Kcal 2.3g
18	水	○	ねぎがたしおどん 葱豚塩丼	白菜のごまドレサラダ みそ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	659Kcal 1.5g
19	木	○	セサミパン	チーズオムレツ マスタード風味サラダ レッドポタージュ	たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	セサミパン さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ	594Kcal 2.5g
20	金	○	★冬至給食★ ほうとう風うどん	芋とかえりの甘辛あえ アップルケーキ	ぶたにく あぶらあげ みそ だいす たまご かえりにほし ぎゅうにゅう	うどん こんにやく さつまいも でんぷん さとう こむぎこ	にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ほししいたけ はくさい ながねぎ りんご	666Kcal 1.7g
23	月	○	ごまごはん	ししゃもの変わり揚げ お芋のみそドレサラダ みそ汁	たまご みそ わかめ とうふ あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり しめじ もやし たまねぎ	641Kcal 1.7g
24	火	○	★郷土料理給食★ ちやめし 茶飯	★静岡おでん ごま和え	さつまあげ やきちくわ あおのり がんもどき うずらのたまご はんぺん こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま	こまつな にんじん だいこん しょうが もやし	641Kcal 1.7g
25	水	ジョア	★クリスマス給食★ Xmas チキンクリームライス	★フロッコリーサラダ Xmasモンフランピーチ	とりにく ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム ホイップクリーム ヨーグルト	こめ こむぎこ さとう バター サラダあぶら	にんじん ピーマン フロッコリー たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ もやし もも	647Kcal 2.3g

*食材料の都合により献立を変更することがあります。

☆3日(火)「交流給食」・・・竹ノ塚北保育園のみなさんが1年生との交流給食に来てくれます。

☆9日(月)「野菜の日給食」・・・今月の野菜はフロッコリーです。旬の新鮮な野菜を味わっていただきましょう。

☆20(金)「行事食(冬至給食)」・・・12/20(金)は冬至です。給食では冬至に、ちなんでかぼちゃの入った「ほうとう風」うどんです。ほうとうは山梨県の郷土料理です。

☆24日(火)「郷土料理(静岡おでん)」・・・静岡県のおでんは青のりをつけてたべるようです。

☆25日(水)「クリスマス給食」・・・今年最後の給食です。給食ではクリスマスにちなんだ献立です♪



.....

.....