

12月 献立表

(給食目標) 寒さに負けない体力をつけよう

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	きんぴらご飯		つくね蒸し キャベツのおかかあえ 具だくさん味噌汁 りんご	豚肉 おから 卵	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし だいこん ねぎ りんご	米 麦 こんにやく 砂糖 パン粉 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	755 kcal 36.7 g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>旬の食育</p> <p>にんじん ごぼう</p> <p>はくさい れんこん</p> <p>だいこん ごまつな</p> <p>ほうれんそう ねぎ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>りんご みかん</p> <p>ゆず たら</p> </div>
2金	あんかけ焼きそば		もずくスープ さつまいものゴマ団子	豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐 おから 卵	牛乳 もずく	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし たけのこ 干し椎茸 きくらげ ねぎ	中華めん 砂糖 でんぷん さつまいも 紫さつまいも	米油 ごま油 ごま	841 kcal 34.9 g	
5月	パエリア		スペイン風 にんにくスープ じゃがいもときのこの7-7-3風 ポルポロン 世界の料理 ☆スペイン☆	いか えび 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム エリンギ	米 パン粉 でんぷん じゃがいも 小麦粉 アーモンド ラード	バター オリーブ油 米油 アーモンド ラード	790 kcal 26.4 g	
6火	しょうゆラーメン		花シュウマイ ナッツごぼう	豚肉 うずら卵 豚肉 おから	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし ホーロー 玉葱 干し椎茸 ごぼう	中華めん 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	米油 ごま アーモンド	796 kcal 40.6 g	
7水	鶏ごぼうごはん		魚のみぞれがけ 野菜のみそあえ 白雪汁	鶏肉 卵 たら みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう だいこん きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	751 kcal 36.4 g	
8木	マチュプース		ファトゥーシュ レンティルスープ 世界の料理 ☆カタル☆	鶏肉 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉葱 レモン キャベツ きゅうり レタス ホールコーン レモン	米 砂糖 ワントンの皮	米油 オリーブ油 バター	750 kcal 30.1 g	
9金	麦ごはん		肉豆腐 魚のにんにく味噌かけ きゃべつとコーンの酢醤油	豚肉 豆腐 もうかざめ 大豆 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	玉葱 干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ ホールコーン えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	835 kcal 42.3 g	
12月	アーモンドトースト		ポークビーンズ パリパリおさつサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 さつまいも はちみつ	バター アーモンド 米油 オリーブ油	818 kcal 29.9 g	
13火	マーボードウフ丼		白菜の中華スープ バンサンスー	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ たけのこ もやし はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油	750 kcal 35.8 g	
14水	バターライス		ポークストロガノフ オリヴィエサラダ りんご 世界の料理 ☆ロシア☆	豚肉 まぐろ油漬 うずら卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	米 麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 米油 マヨネーズ オリーブ油	830 kcal 23.1 g	
15木	トマトクリームリゾット		やみつきビーンズポテト ツナ入り彩りサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 まぐろ油漬	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ピーマン	米 もち米 麦 上新粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	米油 マヨネーズ	833 kcal 25.4 g	
16金	ごはん 塩昆布ふりかけ		塩さばの大根おろし添え 青菜のごま酢あえ 八つ頭の豚汁	粉かつお さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	だいこん もやし ごぼう 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 でんぷん さといも こんにやく	ごま ごま油 米油	840 kcal 35.6 g	
19月	東光寺大根 カレーライス		福神漬け風東光寺たくあん フライビーンズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ 東光寺だいこん りんご 東光寺たくあん キャベツ きゅうり ホールコーン	米 黒米 砂糖 小麦粉 でんぷん	米油 バター	782 kcal 28.4 g	
20火	坦々うどん		わかさぎと里いもの甘辛揚げ キャベツとえのきの中華あえ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかさぎ	ごまつな にんじん	しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし ホールコーン キャベツ えのき	うどん さといも 小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま 練りごま	824 kcal 31.7 g	
21水	和風ビビンバ		春雨と野菜のにんにくじょうゆ わかたまスープ	豚肉 油揚げ ハム 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	にんにく ごぼう 東光寺たくあん はくさい キムチ漬 もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 はるさめ でんぷん	米油 ごま ごま油	743 kcal 28.9 g	
22木	大根葉の茶飯		鶏みそおでん 野菜のゆずしょうゆ 南瓜もち	鶏肉 みそ 生揚げ 竹輪 揚げポール うずら卵 きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	だいこん葉 にんじん かぼちゃ	しょうが だいこん キャベツ はくさい ゆず	米 砂糖 でんぷん こんにやく さといも 白玉粉	ごま油 ごま 米油	831 kcal 32.8 g	
23金	チキンピラフ ホワイトソースかけ		キラキラ星入りコンソメスープ シュトレン風ケーキ	鶏肉 ベーコン 卵	乳酸菌飲料 牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	玉葱 にんにく マッシュルーム しょうが セロリ キャベツ えのきたけ クランベリー	米 小麦粉 マカロニ はるさめ 砂糖 粉糖	バター 米油 アーモンド	788 kcal 17.7 g	

☆今月の地元農産物☆

*ごぼう*小根菜
さつまいも
*里いも*じゃがいも
にんじん
*白菜*ほうれん草
キャベツ
大根
ねぎ
鶏卵(さくら卵)
チンゲンサイ
東光寺大根たくあん

12月も地元農家さんの新鮮な冬野菜をたくさん使用した献立です。

5日(月)
サッカーワールドカップにちなんで日本の対戦国でもあったサッカー強豪国「スペイン」の料理がです。「ポルポロン」はスペインの代表的な焼き菓子で、ホロホロクッキーです。

7日(水)
12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」がです。

8日(木)
サッカーワールドカップの開催国「カタル」の料理も給食初登場です。「マチュプース」は炊き込みご飯、「ファトゥーシュ」は揚げたクルトンが乗ったサラダです。

14日(水)
世界の料理「ロシア」料理です。「オリヴィエサラダ」は「ロシア風ポテトサラダ」です。

19日(月)・21日(水)
日野の伝統野菜「東光寺だいこん」と「東光寺大根のたくあん」を使ったメニューです。

22日(木)
「冬至」にちなんだメニューです。

23日(金)
「クリスマス」にちなんだキラキラお楽しみメニューです。

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 給食のない日・・・2年生：1日(木)2日(金) 職場体験
 ※ 給食費は12月13日に12月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしく願いいたします。

