

12月 献立表

(給食目標) 冬の食生活について考えよう

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 1群	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
1月	ごはん	○	ししゃものさざれ焼き カレー肉じゃが りんご	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん	しょうが 玉葱 りんご	米 パン粉 じゃがいも しらたき 砂糖	マヨネーズ 油	758 kcal 30.9 g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 旬の食育 にんじん ごぼう はくさい れんこん だいこん こまつな ほうれんそう ねぎ ブロccoli チンゲンサイ りんご ゆず たら </div>
2火	麻婆春雨丼	○	白菜の中華スープ 中華もやし	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干し椎茸 はくさい えのきたけ きゅうり	米 麦 緑豆はるさめ 砂糖 でんぶん	油 ごま油	709 kcal 27.4 g	
3水	スパゲティ アラビアータ	○	キャベツとコーンのサラダ アップルパイ風	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ とうがらし にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり キャベツ レモン ホールコーン りんご	スパゲッティ 小麦粉 ぎょうざの皮 砂糖	オリーブ油 バター	750 kcal 23.7 g	
4木	麦ごはん	○	ほうれんそうコロッケ ☆10組リクエストメニュー☆ キャベツのごまじょうゆ 鶏ごぼり汁	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	玉葱 キャベツ ホールコーン ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく	油 ごま油 ごま油	766 kcal 26.6 g	
5金	いかと大豆の バラ天丼	○	野菜のおかかあえ ためぎ汁	いか 竹輪 大豆 みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	玉葱 もやし だいこん しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	713 kcal 26.8 g	
8月	鶏ごぼりごはん	○	魚のみぞれがけ 野菜のアーモンドあえ 白雪汁	鶏肉 卵 すけとうだら 豆腐 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でんぶん	油 アーモンド	734 kcal 34.1 g	☆今月の地元農産物☆ *小松菜 *白菜 *にんじん *里いも *じゃがいも *ねぎ *ほうれん草 *がらアヲア *大根 *鶏卵(さくろ) *東光寺ダイコン *東光寺たくあん
9火	おいもトースト ☆101☆ リクエストメニュー	○	シーザーサラダ ビーンズブラウンシチュー	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム	食パン さつまいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 マヨネーズ 油	746 kcal 27.0 g	
10水	トマトクリーム リゾット	○	實のり大豆ポテト ツナサラダ ☆204 206☆ リクエストメニュー	ベーコン 鶏肉 大豆 まぐろ油漬	牛乳 チーズ 生クリーム 青のり	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 もち米 麦 上新粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぶん	油	770 kcal 25.1 g	
11木	味噌ラーメン ☆103 305☆ リクエストメニュー	○	肉まん風蒸しパン りんご	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし ホールコーン ねぎ 玉葱 カリフラワー 干し椎茸 りんご	中華めん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	738 kcal 29.9 g	
12金	和風ピビンバ	○	春雨と野菜のにんにくじょうゆ にらたま汁	豚肉 油揚げ ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく ごぼう 東光寺たくあん はくさいキムチ もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 緑豆はるさめ でんぶん	油 ごま油	720 kcal 27.7 g	
15月	ごはん	○	ぶりの照り焼き ピリ辛大根 厚揚げと里芋の味噌汁	ぶり 生揚げ みそ	牛乳	だいこん葉 にんじん	しょうが だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぶん さといも	油 ごま油	718 kcal 31.8 g	今月から給食委員会でアンケート調査した各クラスのリクエスト給食が登場します。各クラスの主食・主菜・副菜デザート第1位のメニューです。人気メニューは複数のクラスが第1位になっていました。太字で下線のあるメニューです。今後もお楽しみに♪ 8日(月) 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。 12日(金) 「東光寺ダイコン」を漬けて作った「東光寺たくあん」が「和風ピビンバ」に入っています。 16日(火) 山梨県の代表的な郷土料理「ほうとう」のつけ鶏風と、隠れた郷土料理「せいだのたまじ」が給食に登場します。 18日(木) 「英語と給食のコラボ☆Eat&Read☆」です。『アナと雪の女王』、英語の原題『Frozen』の王国「アレンデル」のモデルとなったノルウェーの料理「フィラウ」という煮込みスープが登場します。 22日(月) 12月22日は「冬至」です。冬至に行き先として「ん」のつく食べ物(ん)を食(ん)と「ん」が呼び込めると言われています。それにちなんで「南瓜(なんきん)もち」「東光寺ダイコン」入りの「おでん」などがです。 24日(水) 「英語と給食のコラボ☆Eat&Read☆」です。I can readシリーズの『America Bedelia』に登場するdress a chickenを再現した「おめかしチキン」など季節にあわせてクリスマスカラーのメニューです。
16火	ほうとううどん 郷土料理 ☆山梨県	○	せいだのたまじ 桃のミルクプリン	鶏肉 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳	にんじん かぼちゃ	干し椎茸 だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ 黄桃缶	うどん さといも じゃがいも 砂糖	油 ごま	784 kcal 27.3 g	
17水	あんかけチャーハン	○	中華たまごスープ 花シュウマイ	焼き豚 えび いか 鶏肉 卵 豚肉 おから	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	玉葱 ねぎ しょうが たけのこ もやし はくさい 干し椎茸	米 砂糖 緑豆はるさめ でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油	750 kcal 32.2 g	
18木	アーモンドトースト	○	マカロニサラダ パカラウ 英語と給食のコラボ ☆Eat&Read☆ 世界の料理 ☆/ルクー☆	まぐろ油漬 すけとうだら	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱	食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも 上新粉	バター アーモンド マヨネーズ オリーブ油	768 kcal 29.6 g	
19金	キーマカレー ライス ☆105☆ リクエストメニュー	○	ポテトチーズオムレツ コールスローサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	813 kcal 31.5 g	
22月	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 きな粉 揚げボール ゆず卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが 東光寺ダイコン キャベツ はくさい ゆず	米 砂糖 でんぶん こんにやく さといも 白玉粉	油	784 kcal 29.0 g	
23火	麦ごはん	○	肉豆腐 いかのかりんと揚げ 白菜のごま昆布	豚肉 豆腐 いか	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 たけのこ しょうが レモン はくさい	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	773 kcal 36.4 g	
24水	明日葉パン	○	おめかしチキン 英語と給食のコラボ ☆Eat&Read☆ 野菜たっぷりチキンチャウダー シュトレン風ケーキ	鶏肉 ベーコン ウイナー 卵	乳酸菌飲料 牛乳 チーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 はくさい ホールコーン クランベリー	明日葉パン 上新粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター アーモンド	857 kcal 30.6 g	

※ 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。

