

【12月給食献立表】
が っ きゅう しょく こん だて ひょう
しゅくがい こけいゆう つごう たしやうへんこう
しょうがくぶ ねんせい えいようが きさい
食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	ごはん	○		こめ 米			692 kcal
	鶏のねぎ塩焼き		とりにく 鶏肉		にんにく、ねぎ	酒、塩、こしょう	31.0 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	26.6 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにゃく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
2 火	オレンジピールパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング	オレンジピール		666 kcal
	鯨肉のオーロラソースがけ		くじらにく 鯨肉	片栗粉、米油、マヨネーズ、三温糖	生姜	酒、醤油、ケチャップ	30.2 g
	パブリカサラダ			三温糖、オリーブ油	パブリカ、キャベツ、とうもろこし缶	塩、酢	25.1 g
	小松菜コンソメスープ		ベーコン	なたね油	玉葱、小松菜	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	
3 水	中華丼	○	ぶたにく 豚肉	こめ 米、なたね油、片栗粉、ごま油	にんじん、ほうきい、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸、 人参、白菜、玉葱、筍、干し椎茸、 生姜、きくらげ	酒、塩、こしょう、醤油、 鶏がらだし、オイスターソース	659 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ、大根、人参、生姜	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	24.5 g
	ヨーグルト		ダノンビオヨーグルト				17.0 g
4 木	ごはん	○		こめ 米			694 kcal
	鯨の生姜煮		くじら、こんぶ、かつおだし	三温糖	生姜、ねぎ	酒、醤油	32.5 g
	切干大根の煮物		だいこん、油揚げ、こんぶ、かつおだし	なたね油、三温糖	切干大根、人参、干し椎茸	酒、醤油	22.5 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
5 金	チキンカレー	○	とりにく、あか 鶏肉、赤みそ	こめ 米、なたね油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん 玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、 ウスターソース、カレー粉、 みりん、醤油	683 kcal
	キャベツの昆布和え		しおこんぶ 塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	21.6 g
							21.5 g
8 月	厚揚げキムチ丼	○	ぶた、にく、なまめ 豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	こめ 米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、 鶏がらだし、甜麺醤	647 kcal
	もずくスープ		もずく	長いも	ねぎ	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	27.0 g
							20.8 g
9 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			634 kcal
	白菜の米粉シチュー		とりにく、しろなまめ 鶏肉、白豆パースト、豆乳	なたね油、上新粉	白菜、玉葱、人参、ブロッコリー	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	27.8 g
	かぶの和え物			三温糖	かぶ、水菜	塩、醤油、酢	20.3 g
	ゼリー			グレープゼリー			
10 水	ごはん	○		こめ 米			609 kcal
	鮭のきのこだれがけ		さけ、こんぶ、かつおだし	三温糖、片栗粉	ぶなしめじ、えのきたけ、葉ねぎ、生姜	酒、塩、醤油	34.7 g
	小松菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ		小松菜、人参、ねぎ		15.6 g
	飲むヨーグルト		ジョア(ストロベリー)				640 kcal
11 木	チャーハン	○	ベーコン、かつおだし	こめ 米、ごま油	たまねぎ、ほ 玉葱、葉ねぎ	塩、こしょう、鶏がらだし	16.2 g
	春巻き			こめ 米油	春巻き		18.4 g
	中華スープ				チンゲン菜、もやし、大根、人参	塩、こしょう、みりん、 鶏がらだし	
12 金	ごはんとこんぶの佃煮	○	こんぶ	こめ、三温糖		酒、醤油、みりん	665 kcal
	おでん風煮		鯛つみれ、ちくわ、生揚げ、 こんぶ、かつおだし	じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	大根	しょうゆ、みりん	26.3 g
	みぞれ汁		とりにく 鶏肉、こんぶ、かつおだし	片栗粉	大根、人参、ぶなしめじ、生姜	塩、醤油、みりん	19.0 g

[12月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
15 げつ 月	だいきゅうび 代休日						
16 あ 火	バーガーパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			672 kcal
	白身魚フライ		メスケ	上新粉, 玄米フレーク, 米油, タルタルソース		塩, こしょう	30.0 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	塩	21.5 g
	コーンスープ				とうもろこし缶, コーンペースト	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	
17 すい 水	冬野菜カレー	○	鶏肉, 赤みそ	米, なたね油	玉葱, ブロッコリー, 人参, 蓮根	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	693 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	みずな 水菜, もやし	塩, 醤油	23.6 g
							23.6 g
18 く 木	ごはん	○		米			684 kcal
	豚肉とサンチュのオイスターソース炒め		豚肉	なたね油, 三温糖, ごま油	サンチュ, レタス, 玉葱, 人参, きくらげ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	23.3 g
	にら玉スープ		たまご 卵	片栗粉	にら, 人参, きくらげ, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし	28.7 g
19 きん 金	みそ煮込みきしめん	○	鶏肉, 油揚げ, ちくわ, 合わせみそ, こんぶ, かつおだし	きしめん, 三温糖	ねぎ, 人参, ぶなしめじ	みりん	674 kcal
	煮酢和え		油揚げ, こんぶ, かつおだし	三温糖	だいこん, 人参, 蓮根	塩, しょうゆ, みりん, 酢	24.9 g
	バナナ				バナナ		17.1 g
	【愛知県の献立】						
22 げつ 月	ごはん	○		米			624 kcal
	カレイのみかん柚庵焼き		カレイ		ゆず果汁, みかん	酒, 醤油, みりん	33.2 g
	かぼちゃサラダ			マヨネーズ	かぼちゃ, 人参, 玉葱	塩, こしょう	14.7 g
	白菜のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 味噌		ほうさい, 人参, 葉ねぎ		
	【冬至献立】						
23 あ 火	飲むヨーグルト		アシドミルク				626 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉, 豆乳	マカロニ, オリーブ油, 上新粉, 玄米フレーク	玉葱, 人参, ぶなしめじ, ブロッコリー	塩, こしょう, コンソメ	25.3 g
	カレーコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	人参, 玉葱, キャベツ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, コンソメ, 鶏がらだし, カレー粉	19.3 g
	ケーキ		クリスマスチョコケーキ				

～12月22日の冬至について～

冬至とは一年で昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。

日本の風習として、「かぼちゃを食べる」や「ゆず湯に入る」があります。

「かぼちゃ」は保存性が高く、栄養価も高いため、冬を乗り切る食材として

「ゆず」は風邪予防や邪気払いの意味が込められているそうです。

給食でも、「かぼちゃ」と「ゆず」を献立に入れました。

また、農園で実っているみかんを使って「カレイのみかん柚庵焼き」として給食に登場します。

お楽しみに♪

