

【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
1 月	ごはん	○		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
	のべい汁		木綿豆腐,こんぶ,かつおだし	長芋,いため,板こんにゃく,片栗粉	だいこん,にんじん,葉ねぎ,ぶなしめじ	酒,塩,醤油	
2 か 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
	鰯肉のオーロラソースがけ		いわしごにく 鰯肉	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
	パプリカサラダ			三温糖,オリーブ油	パプリカ,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	米,なたね油,片栗粉,ごま油	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,だいこん,にんじん,生姜	塩,こしょう,醤油,鶏がらだし	24.5 g
	ヨーグルト		ダノンピオヨーグルト				17.0 g
4 木	ごはん	○		米			694 kcal
	鯖の生姜煮		さば,こんぶ,かつおだし	三温糖	生姜,ねぎ	酒,醤油	32.5 g
	切り大根の煮物		だいこん,油揚げ,こんぶ,かつおだし	なたね油,三温糖	切り大根,にんじん,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	だいこん,にんじん,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 鶏肉,赤みそ	米,なたね油,じゃがいも	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	○	ぶたひき肉,生揚げ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,片栗粉,ごま油	人参,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,甜麵醤	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 鶏肉,白花豆ペースト,豆乳	なたね油,上新粉	白菜,玉葱,人参,プロッコリー	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	みずな かぶ,水菜	塩,醤油,酢	20.3 g
	ゼリー			グレープゼリー			
	ジャム				いちごジャム		
10 水	ごはん	○		米			609 kcal
	鮭のきのこだれがけ		さけ 鮭,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
11 木	飲むヨーグルト		ジョア(ストロベリー)				640 kcal
	チャーハン		ベーコン,かつおだし	米,ごま油	玉葱,葉ねぎ	塩,こしょう,鶏がらだし	16.2 g
	春巻き			米油	春巻き		18.4 g
	中華スープ				チンゲン菜,もやし,だいこん,にんじん,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	米,三温糖		酒,醤油,みりん	665 kcal
	おでん風煮		鰯つみれ,ちくわ,生揚げ,こんぶ,かつおだし	じゃがいも,いため,板こんにゃく,三温糖	だいこん 大根	醤油,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	だいこん,にんじん,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 月				だいきゅうび 代休日			
16 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		メヌケ	上新粉、玄米フレーク、米油、タルタルソース		しお塩、こしょう	30.0 g
	ゆでキャベツ				キャベツ	しお塩	21.5 g
	コーンスープ				とうもろこし缶、コーンペースト	しお塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	
17 水	冬野菜カレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油	玉葱、プロッコリー、人参、蓮根	しお塩、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	水菜、もやし	しお塩、醤油	23.6 g
							23.6 g
	ごはん			米			684 kcal
18 木	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、しお塩、こしょう、醤油、オイスターソース	23.3 g
	にら玉スープ		卵	片栗粉	にら、人参、きくらげ、玉葱	しお塩、こしょう、醤油、みりん、鶏がらだし	28.7 g
	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	大根、人参、蓮根	しお塩、醤油、みりん、酢	24.9 g
19 金	パナナ				パナナ		17.1 g
	【愛知県の献立】						
	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	
22 月	かぼちゃサラダ			マヨネーズ	かぼちゃ、人参、玉葱	しお塩、こしょう	14.7 g
	白菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、むぎ		白菜、人参、葉ねぎ		
	【冬至献立】						
	飲むヨーグルト		アンドミルク				626 kcal
23 火	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、プロッコリー	しお塩、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、しお塩、こしょう、醤油、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♪

