



12月予定献立表



12月の目標

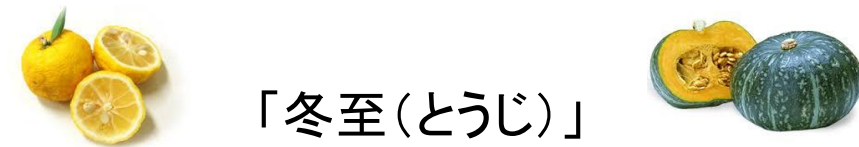
☆きれいに手(て)を洗(あら)おう

- ・ただし手洗(てあら)いのしかたを知(し)ろう
- ・ノロウイルスについて知ろう

☆寒(さむ)さに負(ま)けない食事(しょくじ)をしよう

- ・風邪(かぜ)の予防(よぼう)をしよう
- ・からだの調子(ちょうし)をととのえる栄養素(えいようそ)をとろう

さあ、みんなで手をあらおう!!



「冬至(とうじ)」

12月21日は、日(ひ)の出(で)から日没(にちぼつ)までのじかんが、一年(いちねん)のなかで一番(いちばん)みじかい日(ひ)です。

「ん」のつくものを7つ食(た)べると健康(けんこう)でいられるといえます。南瓜(なんきん)、蓮根(れんこん)、大根(だいこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、う(ん)どん、などがあります。

なかでも南瓜(かぼちゃ)は、夏(なつ)に収穫(しゅうかく)して冬(ふゆ)までたべられるので、夏のパワーをもらおうという意味(いみ)もあります。

柚子(ゆず)はからだがあたたまるので、お風呂(ふろ)にいれて、リラックスするかおりをたのしみます。

1日 木曜日		2日 金曜日	
(主菜・主食)・ちゅうかどんぶり (むぎごはん) (副菜)・やさいとビーフンのサラダ (汁物)・ワカメととうふのスープ ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・てまきずし (すしめし) (副菜)・きりぼしだいこんとだいずのもの (汁物)・だいこんときのこのとろみじる ・ぎゅうにゅう	
中華丼 ・麦ご飯 ・大豆油 ・なたね油 ・ごま油 ・豚肉 ・食塩 ・料理酒 ・えび ・しょうが ・でん粉 ・醤油 ・胡椒 ・米酢 ・みりん ・砂糖	野菜とビーフンのサラダ ・ピーマン ・鶏がらスープ ・大豆油 ・なたね油 ・白菜 ・玉ねぎ ・人参 ・パプリカ ・干し椎茸 ・にんにく ・パーム油 ・鶏がらスープ	手巻き寿司 ・寿司飯 ・鶏肉 ・白ねぎ ・食塩 ・ツナフレーク ・コーン ・人参 ・ノンエッグマヨネーズ ・砂糖 ・米酢 ・醤油 ・うなぎ	切り干し大根と大豆の煮物 ・切り干し大根 ・醤油 ・人参 ・植物油 ・油揚げ ・大豆 ・本だし ・みりん ・食塩 ・砂糖 ・だし昆布 ・かつおぶし ・醤油 ・みりん ・食塩 ・でん粉
ワカメと豆腐のスープ ・ワカメ ・にら ・白ねぎ ・豆腐 ・鶏がらスープ ・みりん ・醤油 ・食塩		大根ときのこのとろみ汁 ・大根 ・だし昆布 ・水菜 ・かつおぶし ・醤油 ・みりん ・えのき ・舞茸 ・食塩 ・でん粉	
主菜:えび、小麦、大豆、豚、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま 汁:小麦、大豆、鶏		主菜:小麦、大豆、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆 汁:小麦、大豆	
低学年 エネルギー 590kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.4g		低学年 エネルギー 579kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.3g	
中学年 エネルギー 694kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.9g		中学年 エネルギー 681kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.8g	
高学年 エネルギー 798kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.3g		高学年 エネルギー 783kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.2g	

5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日
(主菜)・のっぺいじる(うどんいり) (副菜)・いわしのうめに (主食)・いなりずし ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ごぼうととりくのピネガーに (副菜)・いとこんにやくいりうのはな (汁物)・さけいりかすじる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・さんまのゆずごしょうやき (副菜)・だいずそぼろとひじきのもの (汁物)・はくさいときのこのみそしる (主食)・むぎごはん ・チーズボール ・やさいとくだものジュース(むらさき)	(主菜)・ホイコーロー (副菜)・ザーサイとモヤシのあえもの (汁物)・だいこんのすりながしじる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ポトフ (副菜)・ブロッコリーとツナのサラダ (主食)・こくとうコッペパン ・りんご ・ぎゅうにゅう
のっぺいじる(うどんいり) ・大根 ・人参 ・牛蒡 ・里芋 ・豆腐 ・油揚げ ・干し椎茸 ・かつおぶし ・だし昆布 ・醤油 ・みりん ・しょうが ・食塩 ・でん粉 ・しめじ ・料理酒 ・砂糖 ・うどん	いなり寿司 ・ご飯 ・合わせ酢 ・炊飯油 ・白ごま ・油揚げ ・砂糖 ・液糖 ・醸造酢 ・食塩 ・でん粉 ・醤油	牛蒡と鶏肉のピネガー煮 ・鶏肉 ・食塩 ・人参 ・牛蒡 ・大根 ・醤油 ・米酢 ・砂糖	糸こんにやく入り卵の花 ・おから ・液糖 ・砂糖 ・水あめ ・植物油 ・人参 ・発酵調味料 ・蓮根 ・昆布だし ・白ねぎ ・油揚げ ・醤油 ・椎茸 ・かつおだし ・みりん ・醸造酢 ・食塩 ・青ねぎ ・糸こんにやく	秋刀魚の柚子胡椒焼き ・さんま ・食塩 ・料理酒 ・醤油 ・みりん ・オリーブ油 ・柚子胡椒 ・洋梨缶 ・さつまいも ・砂糖 ・液糖 ・水あめ ・レモン果汁 ・醸造酢 ・食塩
鯛の梅煮 ・いわし ・水あめ ・でん粉 ・梅肉ペースト ・かつおぶし ・砂糖 ・醤油 ・梅酢 ・こんぶだし ・発酵調味料	鮭入り粕汁 ・サーモン ・料理酒 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・酒かす ・醤油 ・じゃがいも ・人参 ・玉ねぎ ・しめじ	大豆そぼろとひじきの煮物 ・ひじき ・大豆 ・本だし ・人参 ・油揚げ ・だし昆布 ・砂糖 ・醤油 ・かつおぶし ・植物油 ・乾燥大豆 ・枝豆 ・食塩	野菜と果物のジュース(紫) ・人参 ・紫いも ・紫キャベツ ・赤しそ ・赤ピーマン ・キャベツ ・なす ・アスパラガス ・セロリ ・白菜 ・大根 ・ケール ・レタス ・クレソン ・ほうれん草 ・パセリ ・ピート ・南瓜 ・りんご ・ぶどう ・レモン ・さくら ・カシス ・ブルーベリー ・クランベリー ・香料 ・白菜 ・玉ねぎ ・椎茸 ・だし昆布 ・かつおぶし ・チーズボール ・ナチュラルチーズ ・乳化剤	回鍋肉(ホイコーロー) ・豚肉 ・料理酒 ・でん粉 ・食塩 ・玉ねぎ ・キャベツ ・人参 ・白ねぎ ・にんにく ・豆板醤 ・鶏がらスープ ・醤油 ・八丁味噌 ・テンメンジャン ・砂糖 ・大豆油 ・なたね油 ・しょうが ・しめじ ・大根 ・豆腐 ・だし昆布 ・ズッキーニ ・パプリカ ・玉ねぎ ・人参 ・柚子
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆 汁:さけ、小麦、大豆	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、豚、ごま 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま 汁:大豆 チーズ:乳 ジュース:りんご	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、セロリ 副菜:小麦、大豆 パン:乳、小麦
低学年 エネルギー 429kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.7g	低学年 エネルギー 640kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.2g	低学年 エネルギー 576kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.6g	低学年 エネルギー 561kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.5g	低学年 エネルギー 563kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.9g
中学年 エネルギー 505kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.2g	中学年 エネルギー 753kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.0g	中学年 エネルギー 677kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.7g	中学年 エネルギー 660kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.8g	中学年 エネルギー 662kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.0g
高学年 エネルギー 580kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.6g	高学年 エネルギー 865kcal たんぱく質 32.7g 脂質 28.7g	高学年 エネルギー 779kcal たんぱく質 28.0g 脂質 23.8g	高学年 エネルギー 759kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.0g	高学年 エネルギー 761kcal たんぱく質 30.6g 脂質 31.0g

12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日				
 	(主菜)・ハカオとなすのなんばんに (副菜)・さんどまめとじゃこのごまあえ (汁物)・なめこととうふのあかだし (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・とりのてりやき (副菜)・ぶどうまめとひよこまめのしらあえ (汁物)・キャベツとおあげのあわせみそしる (主食)・ごはん ・やさいとくだものジュース(だいだい)	(主菜)・たちうおのつばマスタードマヨやき (副菜)・かぶらのわふうサラダ (汁物)・とんじる (主食)・むぎごはん ・おさかなふりかけ ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ぎゅうにくのすきやきふうに (副菜)・こまつなとツナのおひたし (汁物)・だいこんとはだいこんのみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう				
	ハカオと茄子の南蛮煮	なめこと豆腐の赤だし	鶏の照り焼き	キャベツとお揚げのあわせ味噌汁	太刀魚の粒マスタードマヨ焼き	豚汁	牛肉のすき焼き風煮	大根と葉大根の味噌汁
	・ハカオ (米粉、小麦粉、でん粉、砂糖、) (食塩、もち米粉、えび、人参、) (クワイ、いとよりすり身、ごま油、) (コーンスターチ、にんにく、こしょう) (大豆油、ヤムビーン、筍) ・なす ・パーム油 ・大豆油 ・しょうが ・さつまいも ・玉ねぎ ・にんにく ・人参 ・かつおぶし ・ごま油 ・だし昆布 ・でん粉 ・醤油 ・砂糖 ・米酢 ・食塩	・なめこ ・いりこだし ・豆腐 ・味噌 ・玉ねぎ ・八丁味噌 ・だし昆布 ・かつおぶし	・鶏肉 ・醤油 ・食塩 ・かつおぶし ・料理酒 ・だし昆布 ・じゃがいも ・みりん ・グリーンピース ・砂糖 ・コーン ・しょうが ・人参 ・でん粉 ・にんにく ・パーム油	・キャベツ ・田舎味噌 ・油揚げ ・味噌 ・玉ねぎ ・いりこだし ・だし昆布 ・かつおぶし	・太刀魚 ・醸造酢 ・食塩 ・料理酒 ・ノンエッグマヨネーズ ・いりごま ・マスタード ・さつまいも ・砂糖 ・液糖 ・水あめ ・レモン果汁	・豚肉 ・だし昆布 ・食塩 ・かつおぶし ・こんにゃく ・味噌 ・白ねぎ ・いりこだし ・玉ねぎ ・砂糖 ・大根 ・人参	・牛肉 ・椎茸 ・食塩 ・みりん ・料理酒 ・醤油 ・玉ねぎ ・でん粉 ・白ねぎ ・砂糖 ・赤こんにゃく ・かつおぶし ・和風だし ・だし昆布 ・麩	・大根 ・葉大根 ・白菜 ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌
	ぶどう豆とひよこ豆の白和え		ぶどう豆とひよこ豆の白和え	野菜と果物のジュース(橙)	かぶらの和風サラダ	お魚ふりかけ	小松菜とツナのお浸し	
	三度豆とじゃこのごま和え		・人参 ・豆腐 ・ひよこ豆 ・こんにゃく ・赤いんげん豆 ・なたね油 ・青えんどう豆 ・椎茸 ・黒豆 ・醤油 ・水あめ ・だし昆布 ・砂糖 ・かつおぶし ・食塩 ・みりん ・寒天 ・和風だし ・ねりごま	・人参 ・ピーマン ・ほうれん草 ・アスパラガス ・小松菜 ・クレソン ・かぼちゃ ・紫キャベツ ・ピート ・フロコリー ・キャベツ ・赤じそ ・セロリ ・レタス ・白菜 ・ケール ・ハセリ ・なす ・玉ねぎ ・大根 ・キャベツ ・りんご ・オレンジ ・レモン ・香料	・鶏肉 きゅうり ・白ねぎ ・キャベツ ・食塩 ・コーン ・かつおエキス ・醤油 ・みりん ・アナトー色素 ・カラメル色素 ・昆布エキス	・ドロマイト ・鰯削り節 ・鰯削り節 ・砂糖 ・ごま ・食塩 ・コーン ・かつおエキス ・醤油 ・みりん ・アナトー色素 ・カラメル色素 ・昆布エキス	・ツナフレーク ・昆布 ・食塩 ・砂糖 ・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・みりん	・ツナフレーク ・昆布 ・食塩 ・砂糖 ・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・みりん
	主菜:えび、小麦、大豆、ごま 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆 ジュース:りんご、オレンジ	主菜:ごま 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	汁:大豆、豚 おか:小麦、大豆、さば、ごま	主菜:小麦、大豆、牛 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆
	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年
	エネルギー 583kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.6g	エネルギー 505kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.1g	エネルギー 665kcal たんぱく質 22.7g 脂質 26.3g	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.9g	エネルギー 686kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g	エネルギー 594kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.3g	エネルギー 782kcal たんぱく質 26.8g 脂質 30.9g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.5g
	中 学 年	中 学 年	中 学 年	中 学 年	高 学 年	高 学 年	高 学 年	高 学 年
	エネルギー 686kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g	エネルギー 594kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.3g	エネルギー 782kcal たんぱく質 26.8g 脂質 30.9g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.5g	エネルギー 789kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.8g	エネルギー 683kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g	エネルギー 900kcal たんぱく質 30.8g 脂質 35.6g	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.1g

※ふりかけの「のり」は、えび・かにの生息域で採取されています


19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日			
(主菜・主食)・ビーフカレーライス (むぎごはん) (副菜)・タイとかいそうのごまずあえ ・みかんゼリー ・ぎゅうにゅう	(主菜)・キンメダイのしろみそにこみ (副菜)・れんこんとごぼうのきんぴら (汁物)・えび、こまつな、だいこんのすいもの (主食)・ごはん ・ジョア(プレーン)	(主菜)・チキンとホタテの パンプキンシチュー (副菜)・やさいとカニのマリネ (副菜)・フルーツポンチ (主食)・ロールパン ・ぎゅうにゅう			
ビーフカレーライス	鯛と海藻のごま酢和え	キンメダイの白味噌煮込み	海老、小松菜、大根の吸い物	チキンとホタテのパンプキンシチュー	フルーツポンチ
・麦ご飯 ・牛肉 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・さつまいも ・醤油 ・鶏がらスープ ・トマトピューレ ・大豆油 ・セロリ ・オリーブ油 ・しょうが ・ウスターソース ・オリーブ油 ・しょうが	・マダイ ・食塩 ・料理酒 ・さわかめ ・カットワカメ ・玉ねぎ ・ローリエ ・野菜ブイオン ・ピーフコンソメ ・にんにく ・カレーフレーク ・みかんゼリー ・みかん果汁 ・ぶどう糖 ・液糖 ・砂糖 ・果糖	・キンメダイ ・食塩 ・料理酒 ・かつおぶし ・だし昆布 ・白味噌 ・醤油 ・和風だし	・えび ・食塩 ・料理酒 ・味噌 ・だし昆布 ・かつおぶし ・醤油	・鶏肉 ・人参 ・料理酒 ・ペビーホタテ ・かぼちゃ ・砂糖 ・豆乳 ・玉葱 ・大豆粉 ・食塩 ・コーン ・野菜ブイオン	・洋梨缶 ・パイ缶 ・ぶどう缶 ・黄桃缶 ・梨ゼリー (なし果汁、液糖、砂糖、) (ドロマイト、増粘多糖類、) (乳酸カルシウム) ・サイダー
主菜:小麦、大豆、牛、鶏、 セラチン	副菜:小麦、大豆、ごま ゼリー:なし	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:えび、小麦、大豆 ジョア:乳	主菜:小麦、大豆、鶏、セラチン 副菜:かに、りんご	フルーツ:もも パン:乳、小麦
低 学 年	低 学 年	低 学 年	低 学 年	低 学 年	低 学 年
エネルギー 588kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.8g	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.3g 脂質 8.0g	エネルギー 501kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.6g	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.3g 脂質 8.0g	エネルギー 692kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.2g	エネルギー 611kcal たんぱく質 26.2g 脂質 9.5g
中 学 年	中 学 年	中 学 年	中 学 年	高 学 年	高 学 年
エネルギー 692kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.2g	エネルギー 611kcal たんぱく質 26.2g 脂質 9.5g	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.1g	エネルギー 677kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.7g	エネルギー 796kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.6g	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.1g 脂質 10.9g
高 学 年	高 学 年	高 学 年	高 学 年	高 学 年	高 学 年
エネルギー 796kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.6g	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.1g 脂質 10.9g	エネルギー 677kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.7g	エネルギー 677kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.7g	エネルギー 561kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.9g	エネルギー 659kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.9g
低 学 年 平均値/月	中 学 年 平均値/月	高 学 年 平均値/月	高 学 年 平均値/月	低 学 年 平均値/月	中 学 年 平均値/月
エネルギー 561kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.9g	エネルギー 659kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.9g	エネルギー 758kcal たんぱく質 27.7g 脂質 22.9g	エネルギー 758kcal たんぱく質 27.7g 脂質 22.9g	エネルギー 561kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.9g	エネルギー 659kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.9g

「ポトフ」

フランスで定番(ていばん)の家庭料理(かていりょうり)です。「鍋(なべ)を火(ひ)にかける」という意味(いみ)のなまえです。さむい季節(きせつ)にぴったりです。

お肉(にく)や野菜(やさい)をおおきいまじり(き)ること(こと)と煮込(にこ)み、たべるときに、切(き)ります。

給食(きゅうしょく)では、たべやすく(よく)て栄養(えいよう)のある、ちいさいキャベツ(メ)キャベツ(フランス語で、プチヴェール)をいれています。






※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性があります。
 ※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
 ※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
 ※汁物には和風だし(ソノアルケ)を使用することもあります。
 ※ちりめんじゃこは、えび・かにの生息域で採取しています。