



# 12月 学校給食献立の予定食材表

食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

日 (曜日)	行事	献立名 ○主食 ☆主菜 (主なおかず) □副菜 } 足りないものを □汁もの } 補うおかず ♪果物やデザート	使用食品						ご家庭で補いたい食品		
			からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
<b>太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です [予定]</b>											
1日 (金)		○ごはん ☆沖いわしの磯辺揚げ □れんこんのきんぴら □あったかキムチ汁	おきいわし とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん だいこんば	こんにやく れんこん ごぼう だいこん	はくさいキムチ こめ むぎ こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま			
4日 (月)	大田西中 リクエスト献立	○ごはん ☆塩だれチキン (NEW) □豆とチーズのサラダ □野菜たっぷりミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー トマト パセリ	しろねぎ レモン にんにく たまねぎ	キャベツ えだまめ しゅがいち かたくりこ しろいんげんまめ	オリーブあぶら ドレッシング			
5日 (火)		○ごはん ☆はまちのごまだれ焼き □納豆和え □さつま揚げのすまし汁	はまち とうふ なつとう みそ かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ うめ	こめ むぎ ごま				
6日 (水)		○とろとろ鶏だしうどん ☆ほたての塩から揚げ □のりマヨ和え ♪みかん	とりにく かまぼこ あぶらあげ ほたて ツナ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	はくさい しろねぎ ほししいたけ もやし	うどん さといも こむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ			
7日 (木)		○パン りんごジャム ☆ハンバーグのトマトソース □花野菜サラダ □たまごスープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー はくさい しめじ	キャベツ パン りんごジャム かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごま			
8日 (金)		○ごはん ☆かれいの梅だれかけ □おひたし □大田の里芋でいものこ汁 (NEW)	かれい かつおぶし とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	うめ はくさい たまねぎ しめじ	こめ むぎ こむぎこ さとう さといも かたくりこ	あぶら			
11日 (月)	かめカメ献立	かめカメカレーライス (もち玄米ごはん □かめカメカレースープ) ☆厚揚げのオイスターソース炒め (NEW) □ヨーグルト和え	ぶたにく ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが れんこん	ごぼう もも りんご みかん たけのこ パイナップル	こめ ちゅげんまい さといも ひよこめ こむぎこ さとう	あぶら		
12日 (火)		○ごはん ☆鯖のピリ辛焼き □切干大根のえごま和え □まるやかみそ汁 (NEW)	さば みそ あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん キャベツ にんにく しょうが	はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ さとう しろはなまめ しろいんげんまめ	えごま		
13日 (水)		○醤油ラーメン ☆揚げパオシュウ □かぶの中華サラダ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし たまねぎ にんにく はくさい きくらげ	かぶ しいたけ キャベツ とうもろこし たけのこ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま		
14日 (木)		○パン ☆豚肉のバーベキューソースかけ □ポテトサラダ □あさり入りういオリスープ	ぶたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり しょうが にんにく りんご	たまねぎ だいこん しめじ	パン かたくりこ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ		
15日 (金)		○ごはん ☆揚げ豆腐の野菜あんかけ □ごま和え □鮭のちゃんちゃん汁 (NEW)	とうふ かまぼこ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし	キャベツ しろねぎ	こめ むぎ こめこ さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま バター		
18日 (月)		○ごはん ☆コロコロトンカツ □アーモンド和え □おつゆ麩のすまし汁	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ ほししいたけ	しろねぎ こめ むぎ こむぎこ パンこ ぶ さとう	あぶら アーモンド			
19日 (火)	クリスマス献立	○ケチャップライス ☆照り焼きチキン □カラフルサラダ □冬野菜のシチュー ♪クリスマスお楽しみデザート	とりにく ぶたにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん ブロッコリー にんじん あかピーマン きピーマン ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし はくさい かぶ	だいこん かたくりこ さといも さとう こむぎこ いちごカップデザート	あぶら ドレッシング			
20日 (水)		○ごはん ☆いわしのしょうが煮 □塩昆布和え □肉だんごのみそ汁	いわし かまぼこ みそ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが もやし たまねぎ	えのきたけ はくさい しろねぎ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら		
21日 (木)		○ごはん ☆厚焼き玉子 □春雨の酢の物 □おでん	たまご ハム とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	えのきたけ はくさい しろねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ さといも	ごま マヨネーズ		
22日 (金)	食育の日 冬至献立	○ごはん ☆たらのみぞれ和え □ゆず香和え (NEW) □冬至みそ汁	たら かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん しょうが はくさい ゆず	れんこん こんにやく たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら		
25日 (月)		○大根ごはん ☆コロック □ごまかつお和え □高野豆腐のみそ汁	あぶらあげ ツナ こうやとうふ かつおぶし みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし たまねぎ	はくさい しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま		

## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



### 【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	520kcal	650kcal	806kcal
たんぱく質	23.5g	28.7g	34.9g

牛乳は毎日つきます。

冬至にゆず湯と  
かぼちゃ

### 冬至って何？



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると風邪を予防するといわれています。

学校給食は、みなさんの給食費でまかなわれています。毎月の納付をお願いいたします。

