



12月の献立表



家庭数配布

春江小学校

曜日	月	火	水	木	金
	2日 618kcal	3日 538kcal	4日 653kcal	5日 556kcal	6日 683kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・加ちゃんふりかけ 牛乳 ・いかの香味焼き さつまいもの甘辛煮 もずくかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> チリビーンズドッグ 牛乳 リヨネーズポテト ｲﾗｱｽｰﾌﾟ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ごま塩ごはん ・牛乳 ごぼう入りつくね焼き きのこのピリ辛あえ 石狩汁 	<ul style="list-style-type: none"> 中華風炊き込みごはん 牛乳 ・もやしナムル 中華風コーンスープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ・牛乳 魚の南部焼き ﾋﾞｰﾌﾝ入り野菜炒め ふわふわ豆腐汁・くだもの
食品	赤 黄 緑 牛乳、じゃこ、いか、鶏肉、たまご、とうふ、桜比呂米、麦、さとう、油、さつまいも、でんぷん、ごま、生姜、ねぎ、にんじん、ほうれんそう	牛乳、豚ひき肉、いんげん豆、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、鶏肉、ﾁｰｽﾞパン、小麦粉、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、じゃがいも、パン粉、人参、玉ねぎ、ｺｰﾝ、ほうれんそう、みかん	牛乳、鶏ひき肉、たまご、とうふ、おから、ハム、米、麦、油、さとう、パン粉、じゃがいも、ごぼう、玉ねぎ、生姜、小松菜、きゅうり、しめじ	牛乳、豚肉、干しｲﾋﾞ、鶏肉、たまご、米、麦、油、さとう、ごま、じゃがいも、でんぷん、椎茸、人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、小松菜、もやし、にんにく	牛乳、鮭、豚肉、鶏肉、とうふ、たまご、米、麦、油、さとう、ごま、ﾋﾞｰﾌﾝ、生姜、にんにく、椎茸、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、人参、チンゲンサイ
	9日 654kcal	10日 670kcal	11日 592kcal	12日 595kcal	13日 596kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもとチーズのパン 牛乳・クラムチャウダー 温野菜じゃこ入りサラダ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> じゃこごはん ・牛乳 大豆コロッケ キャベツのサラダ なめこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン・牛乳 リャンバンサンズウ えび団子スープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 ・牛乳 じゃことわかめの酢の物 五目スープ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ・牛乳 魚のみそだれ焼き 小松菜の煮びたし わかめとえのきのｽｰﾌﾟ ・くだもの
食品	赤 黄 緑 牛乳、チーズ、たまご、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、あさり、ほたて小麦粉、さとう、油、さつまいも、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、ごま、人参、玉ねぎ、ﾊﾟｰﾁ、ｷﾞｬﾌﾞ、きゅうり、ｷﾞﾞﾌﾞ	牛乳、じゃこ、ひき肉、たまご、みそ、とうふ、米、麦、油、さとう、じゃがいも、パン粉、ごま、人参、玉ねぎ、ｷﾞﾞﾌﾞ、なめこ、ねぎ、ほうれんそう	牛乳、豚肉、たまご、ハム、えび、とうふ、米、麦、油、春雨、パン粉、さとう、ｷﾞﾞﾌﾞ、こねぎ、人参、もやし、生姜、きゅうり	牛乳、豚ひき肉、大豆、とうふ、わかめ、じゃこ、米、麦、油、さとう、でんぷん、生姜、にんにく、椎茸、もやし、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、ｷﾞﾞﾌﾞ	牛乳、みそ、さわか、油あげ、豚肉、わかめ、米、麦、ごま、さとう、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、えのき、りんご
	16日 バースデイ給食	17日 622kcal	18日 611kcal	19日 667kcal	20日 580kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞｲ魚介ｽｰﾌﾟ ・牛乳 キャベツとりんごのサラダ ポテトスープ いちごタルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・のりのつくだ煮 牛乳・鶏肉のスパイス焼き カリカリじゃこサラダ えのきのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> じゃこ鮭ﾌﾞﾗﾝﾄﾞ ・牛乳 あさりのカリッとサラダ くきわかめスープ かぼちゃかりんとう 	<ul style="list-style-type: none"> ごまトースト ・牛乳 ポークビーンズ 春雨サラダ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ピラフ ・牛乳 アーモンドサラダ ABCスープ くだもの
食品	赤 黄 緑 牛乳、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、いか、えび、たまご、生ｸﾘｰﾑ、ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞｲ、油、小麦粉、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、じゃがいも、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ｷﾞﾞﾌﾞ、りんご	牛乳、のり、ひじき、鶏肉、たまご、じゃこ、とうふ、米、麦、水あめ、さとう、油、パン粉、ｷﾞﾞﾌﾞ、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、えのき	牛乳、たまご、ひき肉、とうふ、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、豚肉、鶏肉、米、麦、油、さとう、春雨、あられい、小松菜、ねぎ、人参、生姜、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、椎茸、にら、ねぎ	牛乳、豚肉、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、いんげん豆、ハム、じゃこ、パン、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、ごま、小麦粉、油、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、きゅうり、ｷﾞﾞﾌﾞ、ｺｰﾝ	牛乳、鶏ひき肉、たまご、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、米、麦、油、ﾊﾞﾀｰ、さとう、じゃがいも、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、人参、椎茸、玉ねぎ、ﾋﾞｰﾝｽ、ｷﾞﾞﾌﾞ、えのき、ﾊﾟｰﾁ
献立		24日 ｸﾞﾚｰﾌﾞ 700kcal ﾊﾟｲ 701kcal <ul style="list-style-type: none"> ﾎｰｸﾞｶｰﾗｲｽ ・牛乳 コーンサラダ セレ外 ひよこ豆のスープ ｸﾞﾚｰﾌﾞ ﾙﾞﾘｰまたはﾊﾟｲ ﾙﾞﾘｰ 	<p>冬至 冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、湯治をして融通よく暮らせるように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、体を温めて風邪をひかないようにすることは理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄除けになるといわれているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、体を強くして病気などを予防します。昔からある風習です。</p>		
食品		赤 黄 緑 牛乳、豚肉、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、ひよこ豆、米、麦、油、さとう、じゃがいも、小麦粉、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、ｷﾞﾞﾌﾞ、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	 		

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。