



12月献立表

給食目標：なごやかに会食しましょう

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん 小松菜じゃこふりかけ	○	いかの磯辺揚げ 小松菜のごま酢和え わかめのかきたま汁	ちりめんじゃこ、かつお節、牛乳、イカ、あおのり、鶏こま肉、わかめ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、白ごま、小麦粉、油、じゃがいも、でん粉	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	477 kcal 25.2 g 15.5 g 2.1 g
3火	野菜たっぷりみそラーメン	○	手作り肉まん ナタデココ入りフルーツポンチ	豚こま肉、わかめ、赤みそ、白みそ、牛乳、豚ひき肉、大豆	蒸し中華めん、油、ごま油、小麦粉、砂糖、ラード、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、こまつな、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ぶどう、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ナタデココ	595 kcal 22.7 g 19.1 g 2.7 g
4水	ごまごまごはん	○	キャベツと小松菜の和え物 カルシウムコロッセ (ひじき・チーズ) 大根とちくわぶのすまし汁	牛乳、ちりめんじゃこ、干ひじき、ダイスチーズ、豚ひき肉、大豆、ハム、油揚げ	精白米、粒麦、黒ごま、白ごま、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、三温糖、竹輪ふ	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ	559 kcal 20.3 g 20.7 g 2.4 g
5木	ごはん	○	厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 みかん	牛乳、鶏ひき肉、たまご、まぐろ缶詰、かつお節、もみのり、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、玉葱、はくさい、みずな、みかん	494 kcal 22.2 g 17.8 g 1.9 g
6金	カレーミートチーズドッグ	○	白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ りんご	豚ひき肉、大豆、ダイスチーズ、牛乳、フランクフルト	コッペパン、油、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、アーモンド	玉葱、にんじん、だいこん、はくさい、ほんしめじ、ブロッコリー、りんご	592 kcal 21.9 g 23.5 g 2.1 g
9月	<世界の料理 中国> レバーのオイスターソース丼	○	中華サラダ 玉米湯(ユイミータン)	豚レバー、牛乳、わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、でん粉、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、干し椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ホールコーン	523 kcal 23.9 g 16.0 g 2.3 g
10火	そばろごぼうごはん	○	鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 さと芋のみそ汁 みかん	豚ひき肉、大豆、牛乳、サバ、しらす干し、かつお節、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、さといも	ごぼう、しょうが、もやし、キャベツ、こまつな、ほんしめじ、だいこん、にんじん、ねぎ、みかん	539 kcal 27.0 g 21.1 g 2.1 g
11水	手作りセサミパン	○	鶏肉とコーンのクリームスープ ツナとキャベツのサラダ	牛乳、鶏こま肉、白いんげん豆、豆乳、まぐろ缶詰	強力粉、砂糖、小麦粉、油、黒ごま、三温糖、マーガリン、じゃがいも	にんじん、玉葱、ホールコーン、パセリ、こまつな、もやし、キャベツ	502 kcal 20.0 g 20.9 g 2.0 g
12木	ひじきごはん	○	ししゃものピリ辛焼き じゃがいもと鶏肉の煮物 茎わかめのみそ汁 りんご	鶏こま肉、干ひじき、油揚げ、牛乳、ししゃも、木綿豆腐、茎わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、りんご	484 kcal 23.0 g 16.3 g 2.6 g
13金	ごはん エコふりかけ	○	豆腐のまさご揚げ もやしとコーンのおかか和え 小松菜とえのきのみそ汁	かつお節、牛乳、木綿豆腐、えび、鶏ひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、白ごま、砂糖、でん粉、油、三温糖、じゃがいも、あらねこ	にんじん、ごぼう、玉葱、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ	541 kcal 24.8 g 17.9 g 1.9 g
16月	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中華和え 春雨スープ	豚こま肉、木綿豆腐、牛乳、ハム、鶏こま肉	精白米、粒麦、油、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも、緑豆はるさめ	にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、切干し大根、れんこん、キャベツ、もやし、ホールコーン、玉葱、えのきたけ、こまつな	518 kcal 22.0 g 17.0 g 2.0 g
17火	<石川県郷土料理> わかめごはん	○	ぶりのねぎダレかけ あいませ めった汁	わかめ、牛乳、ぶり、大豆、油揚げ、豚こま肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、砂糖、ごま油、三温糖、油、板こんにやく、さつまいも、板麩	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、れんこん、かぶ、はくさい	556 kcal 26.2 g 20.4 g 2.4 g
18水	手作り小松菜ナン	○	キーマカレー 小松菜とマカロニのサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、レンズまめ、まぐろ缶詰	強力粉、小麦粉、砂糖、油、ツイストマカロニ、白ごま	こまつな、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、ピーマン、黄パプリカ、キャベツ、もやし	667 kcal 28.0 g 23.9 g 1.9 g
19木	ごはん	○	しいらの香味焼き じゃが芋の変わりきんぴら 千切り野菜のかきたま汁 みかん	牛乳、しいら、赤みそ、豚こま肉、さつまいも、たまご	精白米、粒麦、ごま油、じゃがいも、油、三温糖、白ごま、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、玉葱、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、みかん	486 kcal 24.2 g 13.4 g 2.0 g
20金	<セレクト給食> ごはん	○	おろしハンバーグ/鶏のから揚げ ちくわ入り小松菜のごま和え 田舎汁 りんご	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、鶏肉むね(皮付き)、焼き竹輪、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	精白米、粒麦、パン粉、三温糖、でん粉、米粉、油、白ごま、板こんにやく、じゃがいも	玉葱、だいこん、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、りんご	607 kcal 31.4 g 23.9 g 2.7 g
23月	<冬至献立> ごはん	○	白菜の浅漬け 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	塩昆布、牛乳、さわか、白みそ、大豆、ちりめんじゃこ、鶏こま肉、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、白ごま、じゃがいも	はくさい、にんじん、しょうが、しょうが、ゆず、西洋かぼちゃ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	552 kcal 26.9 g 19.4 g 2.4 g
24火	カラフルピラフ (人参・小松菜)	○	クリスマスチキン トマトと魚介(イカ・エビ)のABCスープ シーザードレッシングサラダ フルーツミルク寒天	鶏こま肉、牛乳、鶏肉むね(皮付き)、イカ、えび、あさり、ベーコン、ダイスチーズ、粉チーズ、粉寒天、豆乳	精白米、粒麦、油、マーガリン、小麦粉、コーンフレーク、アルファベットマカロニ、砂糖	にんじん、玉葱、ピーマン、エリンギ、ホールコーン、にんにく、かぶ、トマト缶詰、キャベツ、ブロッコリー、いちご	600 kcal 27.1 g 22.4 g 2.5 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立紹介

◎17日 石川県郷土料理

石川県はぶりの有名な産地で、初冬、「ぶりおこし」と呼ばれる雷が雷鳴を響かせる時期になると能登地域で定置網を使った本格的なぶり漁が始まります。

「あいませ」は能登地域でよく食べられている伝統料理で、大根やにんじんなど根菜類を多く使う煮物です。今が旬の美味しいぶり、石川県の郷土料理をぜひ味わってください。

◎20日 セレクト給食

20日の給食はセレクト給食です。今回は主菜、おろしハンバーグと鶏のから揚げのセレクトです。

おろしハンバーグは、ひとつひとつ手作りで作ったハンバーグに特製おろしソースをかけます。鶏のから揚げは一枚肉に衣をつけて揚げた特大から揚げです。みなさんどちらのメニューも楽しみにしてください！

◎23日 冬至献立

冬至とは一年で最も日が短い日で、昔は太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えられていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べて力をつけて、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習がありました。

給食では、鯖のゆずみそ焼きとかぼちゃの揚げ煮を作ります。どちらも幸運を呼び込むと言われている食材を使用しています。

しっかり食べて冬の寒さを乗り越える力をつけましょう。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 598 kcal
たんぱく質 25.9 g
脂質 19.6 g
塩分 2.3 g