



# 12月給食献立表



日	曜日	行事	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	家で食べよう	献立メモ
2	月		ごぼうピラフ	○	ポテトオムレツ フレンチサラダ レンズ豆スープ	797	30.2		ポテトオムレツは、玉ねぎとウインナーを炒め、じゃが芋・卵・チーズを混ぜてオープンでじっくりと焼いて作ります。レンズ豆は別名ひら豆とも言い、丸くて平らな形をしています。
3	火	郷土料理 山梨県	ほうとう	○	五平餅 磯香あえ	844	29.5		山梨県の郷土料理です。ほうとうは、うどんより幅広く、やや薄い形をしています。五平餅は、小判＝“御幣”(ごへい)の形に似ていることから、この名前がついたと言われています。
4	水	三者面談 45分授業	麦ご飯 青のりじゃこのふりかけ	○	寒サバの松前煮 白菜のおひたし 高野豆腐のみそ汁	745	32.9		寒サバの松前煮は、崩れないように生姜・にんにく・昆布と一緒に醤油・砂糖・酢・酒・みりんなどの調味料でオープンで焼きます。
5	木	三者面談 45分授業 食育の日給食	れんこんご飯	○	豆腐とえびのうま煮 ゆで野菜のり和え	811	39.0		豆腐とえびのうま煮は、人参・筍・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜などの野菜がたっぷり入ります。和え物はゆでた野菜とツナとのりで作ります。
6	金	三者面談 45分授業	キャロットライスの えびクリームソースかけ	○	青菜と卵のスープ フルーツポンチ★	863	30.6		えびクリームソースは、牛乳と豆乳を混ぜ、手作りのホワイトルーでとろみをつけます。フルーツポンチは1年生のリクエストメニューです！
9	月	三者面談 45分授業	親子丼★	○	昆布和え わかめのすまし汁	741	33.7		親子丼は1年生のリクエストメニューです！鶏肉・玉ねぎ・人参・突き割り・椎茸・グリーンピースを甘辛く煮込み、たっぷりの卵でとじて作ります。
10	火	三者面談 45分授業	エッグ・トースト	○	ツナサラダ(大根)★ マカロニのハヤシ煮	846	34.3		ツナサラダは1年生のリクエストメニューです！人参・きゅうり・大根・ツナを、玉ねぎ入りの手作りドレッシングであえて作ります。
11	水		茶飯	○	おでん パンプキンポテトのお焼き	879	29.1		貝だくさんのおでんを作ります。おでんの具には大根・人参・こんにゃく・昆布・つみれ・さつま揚げ・はんぺん・焼き竹輪・がんもどき・ちくわ・麩・じゃが芋・うすらの卵が入ります。
12	木		みそラーメン★	○	ジャンボ餃子★ 大根ナムル くだもの(オレンジ)	834	31.7		みそラーメンとジャンボ餃子は、どちらも1年生のリクエストメニューです！みそラーメンは豚骨でだしをとって、赤みを入れてスープを作ります。
13	金	三者面談 45分授業	麦ごはん	○	レバーの唐揚げ もやしとハムのごまだれ和え 呉汁	747	31.5		麦ごはんは押麦を米に混ぜて炊き上げています。食物繊維やビタミンB群をアップさせることが出来ます。レバーは下味をしてカレー粉を加えた小麦粉と澱粉で揚げて鉄分補給です。
16	月		ハッシュドポーク	○	みかんとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト	858	26.1		トマトの酸味と甘さをソースに使い、玉葱や豚肉の甘味をうまく引き出して、ハッシュドポークのソースを作ります！御飯にタッパーにかけて召しあがれ！
17	火		五穀ご飯	○	ホキの南蛮漬け 野菜のさっぱり和え 白雪汁	699	27.8		ホキの切身を唐揚げにした後に、玉葱と人参をマリネした南蛮漬けのタレをかけて配缶します。甘さの中にアクセントの唐辛子が程よい美味しさをおもひ出しますよ！！
18	水		麦ごはん	○	肉じゃが★ 豚汁★ くだもの(グレープフルーツ)	793	27.2		肉じゃが・豚汁は1年生のリクエストメニューです！肉じゃがはじっくりコトコト煮て作ります。豚汁はいつもリクエストに入る人気の汁物です！
19	木		五穀ご飯	○	中華風つくね焼き★ 春雨サラダ★ 中華風コーンスープ★	877	34.3		ごま油やテンメンジャンが入ったソースをかけた、中華つくね焼きを作ります。つくね焼き・春雨サラダ・スープ、どれもリクエストメニューです！
20	金	校外給食	<<セレクトグラパン>> A : 和付トースト B : カレーライス	○	セサミツナコーンサラダ トマトビーンズスープ くだもの(みかん)	844 853	34.8 39.3		校外グラパンです！！丸パンの中身をくり抜き、手作りのソースを中に詰めて、上にチーズを乗せてオープンで焼きます。胡麻のドレッシングと和えのサラダとスープを添えてオシャレに頂きましょう！！
23	月	冬至の日 給食	ごまごはん	○	魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とえのきのすまし汁	793	31.4		22日は「冬至の日」です。冬至には、無病息災を願ってかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。それにちなみ、かぼちゃとゆずを使ったメニューにしました。
24	火	クリスマス 給食 大掃除	セサミパン	○	フライドチキン★ ツナとキャベツのサラダ パスタスープ バークドチーズケーキ★	912	34.4		今年最後の給食です。今日はクリスマスを意識した献立にしました！フライドチキン・バークドチーズケーキといった、リクエストを盛り込みました★

★印は1年生のリクエストメニューです。

☆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任・栄養士までご相談ください。

☆白衣の洗濯・アイロンがけ・補修等にご協力をお願いいたします。

リクエストメニュー★1年生 (いつも頑張ってくれている給食委員にアンケートをとりました！)

- |   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| 主食: ラーメン<br>キムチチャーハン<br>カレーライス<br>揚げパン<br>カレー南蛮 | 主菜: 鶏肉のから揚げ<br>ジャンボ餃子<br>ていやき<br>豚肉生姜焼き<br>鶏肉バーベQソース | 副菜: コーンサラダ<br>焼肉サラダ<br>ツナサラダ<br>春雨サラダ<br>肉じゃが | 汁物: ワンダンスープ<br>豚汁<br>あんかけ汁<br>パスタスープ<br>中華風コーンスープ | デザート: フルーツヨーグルト<br>チョコレートブラウニー<br>フルーツポンチ<br>サイダーポンチ<br>チーズケーキ |
|---|--|---|---|--|

