



* 12月の献立表 *



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金		むぎごはん					こめ、むぎ		594 27.5 31.9	幼稚園 なし
			さばのぶしあげ	さば、かつおぶし			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら		
			そくせきづけ		こんぶ	にんじん	はくさい		ごまあぶら		
			さといものみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		こまつな	たまねぎ	さといも			
4	月		むぎごはん					こめ、むぎ		613 23.4 26.4	
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリーンピース	さとう	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
5	火		むぎごはん					こめ、むぎ		603 22.7 28.5	郷土食の旅 in 愛知県
			いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、パンこ	あぶら		
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			あかだしのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ、たまねぎ ねぶかねぎ				
6	水		よこわりまるがたパン		だっしんにゅう			さとう、げんまい こむぎこ	ショートニング	611 30.7 32.1	世界の果てまで 行って給食 in アメリカ
			ハンバーグトマトソース	ぶたにく、とうふ、とうにゅう			たまねぎ	さとう、パンこ	あぶら		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			きのこチャウダー	とりにく、ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、しめじ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	あぶら、バター		
7	木		わかめごはん		わかめ			こめ、むぎ		582 25.3 30.0	南小 3年生 5年生 なし
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ				
			のっぺいじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、こんにゃく	さといも かたくりこ	ごまあぶら		
8	金		むぎごはん					こめ、むぎ		572 25.4 24.5	幼稚園 なし
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		ピーマン	キャベツ、たまねぎ、にんにく	さとう、かたくりこ	ごまあぶら		
			たまごのちゅうかスープ	たまご、とうふ		チンゲンサイ、にんじん	コーン、しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら		
			みかん				みかん				
11	月		ソフトめん					こむぎこ		699 32.6 33.8	
			ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、マッシュルーム	さとう	あぶら		
			フレンチサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			バイクドチーズケーキ	たまご	クリームチーズ ヨーグルト なまクリーム	丹那牛乳さんの生クリームや ヨーグルトを使用します。	レモンかじゅう	さとう こむぎこ			
12	火		むぎごはん					こめ、むぎ		600 28.7 24.7	北小 なし
			さわらのこみソース	さわら			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			こんさいのきんぴら			にんじん、さやいんげん	れんこん	さとう	ごまあぶら		
			とうにゅうとんじる	とうふ、ぶたにく みそ、とうにゅう		にんじん、はねぎ	たまねぎ、だいこん こんにゃく	さつまいも	ごまあぶら		
13	水		むぎごはん					こめ、むぎ		601 23.7 25.4	ふるさと 給食の日
			みしまコロッケ	県内産				さつまいも こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ロメインレタスの いそかあえ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	ロメインレタス		ごまあぶら		
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		だいこん、もやし、たまねぎ				
14	木		こくとういりロールパン		だっしんにゅう			こくとう こむぎこ	ショートニング	617 27.4 37.6	
			とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル		
			こふきいも			パセリ		じゃがいも	バター		
			はくさいの コーンクリームスープ	ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	はくさい、コーン、たまねぎ	こむぎこ	バター、あぶら		
15	金		むぎごはん					こめ、むぎ		625 29.8 25.3	幼稚園 なし 快眠献立
			にこみおでん	ぶたにく、なまあげ、ちくわ あげボール、なると	こんぶ		こんにゃく、だいこん	さとう、さといも			
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	あおのり			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	ほうれんそう、にんじん		さとう			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

