

12月献立予定表

日 曜	献立名			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 カルシウムの 量		
	主食	牛乳	副食									
1 金	きつねごはん		焼きししゃも ごま和え 豆腐のずまし汁	油揚げ・木綿豆腐	牛乳・ししゃも	米・もち米・砂糖	白ごま	小松菜・人参	キャベツ・もやし・えのきたけ・ねぎ	753 kcal 30.4 g 24.8 mg 4.0 g	きつねごはんは、甘辛く煮た油揚げを入れて作ります。油揚げはきつねの好物であるという話に由来しています。	
4 月	ツナ入りカレーピラフ		わかめサラダ 肉団子スープ	ツナ缶・鶏肉・鶏卵	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・てんぷん・春雨	バター・油・ごま油	人参・ピーマン・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・しょうが・干しいたけ・白菜	751 kcal 28.8 g 27.5 mg 3.4 g	スープの肉団子は、給食室で手作りしています！	
5 火	ミルクパン		シーフードオムレツ ひじきサラダ かぼちゃのポターージュ	むきえび・いか・鶏卵・鶏肉	牛乳・生クリーム・芽ひじき・スキムミルク	ミルクパン・じゃがいも・はちみつ・小麦粉	油	人参・パセリ・かぼちゃ	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	809 kcal 35.6 g 38.2 mg 3.7 g	旬 人参 サラダのドレッシングは、人参を使って作ります。旬を迎えた人参は、甘みが増えています。	
6 水	じゃこわかめのごはん		茶わん蒸し どさんご汁	鶏肉・鶏卵・竹輪・豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ・炊き込みわかめ・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	油・白ごま・バター	人参・ほうれん草	干しいたけ・ホールコーン・ねぎ	708 kcal 30.3 g 20.2 mg 3.8 g	茶わん蒸しは、器に具材を入れて、卵とだし汁を合わせた卵液を注いで蒸し上げます。	
7 木	フィッシュライズ		スコッチブロス オレンジ	ベーコン・もちろざめ・鶏肉・ひよこ豆	牛乳	米・米粒麦・てんぷん・じゃがいも・小麦	バター・油	人参・ピーマン・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・セロリ・かぶ・オレンジ	787 kcal 28.0 g 27.1 mg 2.9 g	世界 イギリス イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、小麦を入れたシソブルなブロス（スープ）です。	
8 金	しょうゆラーメン		じゃがいものホイール焼き フルーツヨーグルトかけ	豚肉・ベーコン	牛乳・ヨーグルト・スキムミルク	冷凍ラーメン・じゃがいも	油・バター	人参・小松菜・パセリ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・葱・もやし・ねぎ・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	760 kcal 31.2 g 25.4 mg 3.7 g	じゃがいもはホイールで包み、ベーコンやバターと一緒にホクホクに焼き上げます。	
11 月	えびチャーハン		のりチョレギサラダ 白菜スープ	鶏卵・ベーコン・むきえび・豚肉・木綿豆腐	牛乳・糸巻天・もみのり	米・米粒麦・春雨	油・白ごま・ごま油	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・白菜	741 kcal 29.5 g 25.7 mg 3.5 g	旬 白菜 白菜には、カリウムが多く含まれています。	
12 火	ゼノワーズパン		白いんげんのクリームシチュー りんご	鶏卵・ベーコン・鶏肉・いんげん豆	牛乳・スキムミルク・生クリーム	丸パン・砂糖・小麦粉・じゃがいも	バター・アーモンド（粉）・油	人参・パセリ	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・りんご	842 kcal 32.5 g 35.5 mg 2.8 g	ゼノワーズはイタリアの町、ジェノバの名前に由来します。	
13 水	ごはん		鮭のホイール焼き 豚汁	家庭科 コラボ給食	鮭・みそ・豚肉・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	バター・白ごま	人参・ピーマン	743 kcal 34.1 g 23.6 mg 2.5 g	野菜たっぷりの豚汁とシヤクの身がふっくらするようにアルミホイールで包みました。	
14 木	ごはん		揚げぎょうざ ハンバーグ わかたけ たま汁		豚肉・鶏卵	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・ぎょうざの皮・春雨・砂糖・てんぷん	油・ごま油	にら・人参・ほうれん草	ねぎ・白菜・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	767 kcal 25.4 g 26.0 mg 2.9 g	餡（あん）を皮で包むときに、はみ出さないようにくっつけました。
15 金	ごはん		鮭の塩焼き おひたし 田舎汁		鮭・糸削り・木綿豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・じゃがいも	油	人参・小松菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・大根・ねぎ	723 kcal 34.5 g 21.4 mg 2.7 g	色々な料理を平行して作ったので、時間の調整が大変でした。
18 月	ペスカトーレ		じゃがいものフレンチサラダ 花みかん	ベーコン・あさり・いか・むきえび	牛乳	スバゲティ・砂糖・じゃがいも・はちみつ	油・オリーブ油	たかのつめ・人参・ホールトマト・ピーマン・パセリ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・みかん	774 kcal 34.7 g 22.1 mg 3.2 g	ペスカトーレは、「漁師」という意味で、魚介類を使ったトマトソースのスパゲティです。	
19 火	小倉トースト		レパールの甘辛揚げ レンズ豆の野菜スープ	小豆・レパール・ベーコン・豚肉・レンズ豆	牛乳	食パン・砂糖・てんぷん・米粉・砂糖・はちみつ	バター・油・白ごま	人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・ホールコーン	728 kcal 30.8 g 28.1 mg 3.2 g	レンズ豆はコインに似ていることから、幸運の縁起物としてイタリアの年越しには欠かせない食材です。	
20 水	ルーローハン		中華スープ バナナ	豚肉・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖・てんぷん	ごま油・油	チンゲン菜・人参・小松菜	しょうが・にんにく・玉ねぎ・葱・ホールコーン・バナナ	867 kcal 28.3 g 35.8 mg 3.4 g	ルーローハンは、甘辛く煮込んだ豚バラ肉をご飯にかけて食べます。	
21 木	ごはん あさりの佃煮		豆腐の真砂揚げ アーモンド和え けんちん汁	あさり・木綿豆腐・鶏肉・むきえび・鶏卵・焼き竹輪	牛乳・ちりめんじゃこ・芽ひじき	米・米粒麦・砂糖・てんぷん・里芋	油・白ごま・アーモンド（粉）	人参・小松菜	玉ねぎ・ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・干しいたけ	873 kcal 37.5 g 31.2 mg 3.5 g	佃煮は、江戸時代に佃島の漁師が生に小魚や貝、海藻などを醤油で煮て保存食としていたものが広まったそうです。	
22 金	ほうとう		白菜のさっぱり漬け くるみ入りシュガーケーキ	豚肉・油揚げ・みそ・鶏卵	牛乳	冷凍ほうとう・砂糖・小麦粉・はちみつ	油・ごま油・バター・くるみ	人参・かぼちゃ・小松菜	大根・白菜・ねぎ・しょうが	759 kcal 27.1 g 27.6 mg 3.0 g	行事 冬至 冬至に食べる「南瓜」は、冬の七草の1つです。	
25 月	ココアパン		クリスマス 粉ふき芋 イタリアンスープ	鶏肉・鶏卵・ベーコン	牛乳・粉チーズ	ココアパン・小麦粉・米粉・コーンフレーク・じゃがいも・生パン粉	油	人参・小松菜	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ホールコーン	816 kcal 35.6 g 38.1 mg 3.4 g	今年最後の給食はクリスマスメニューです。よいお年をお迎えください。	

今年も、残すところあと1か月にになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので気をつけましょう。

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。免疫を高めてくれるビタミンAや感染症予防に効果のあるビタミンCもしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

今月の目標：冬の食生活と健康について知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

12月22日 冬至

冬至は、1年のうちで「最も昼が短く、夜が長い日」です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。

冬至には、昔から南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

12月13日～15日 家庭科コラボ給食

11月に引き続き、1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、良かった献立を給食で再現します。

献立の右の文章は本人からのコメントです。

13日 1組
14日 3組
15日 2組

世界の料理 イギリス

イギリスは日本と同じように周囲を海で囲まれた島国です。海が近いため、新鮮な魚貝がとれます。また、国の半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品も豊富です。伝統的なイギリス料理としては、「フィッシュ&チップス」や「スコッチブロス」などがあります。