



# 12月 給食献立表



平成29年

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	金	田舎汁 手作り焼売 みかん	元気ヨーグルト 蒸しケーキ	豚かた・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ 豚ひき肉・はんぺん・木綿豆腐	さといも・じゃがいも・さつまいも なたね油・しゅうまいの皮 かたくり粉・ごま油・元気ヨーグルト 蒸しケーキ	大根・にんじん・こねぎ・ごぼう・キャベツ しょうが・温州みかん	447kcal 20.6g
2	土	おゆうぎ会			チョコパン・メロンパン	ぶどうジュース	
4	月	麻婆豆腐 焼ししゃも みかん	粉乳 ★ロッククッキー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵	車糖・かたくり粉・ごま油・薄力粉 くるみ・ミルクチョコレート 無塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース 温州みかん	456kcal 24.7g
5	火	鶏のカレースパイス焼き きんぴらサラダ ミニトマト きのこ汁 りんごゼリー	粉乳 ★胡麻シュガートースト	鶏もも・木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・ごま・ごま油 すりおろしりんごゼリー・食パン 無塩バター・グラニュー糖	しょうが・ごぼう・にんじん・チンゲンサイ きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ ミニトマト・たまねぎ・ぶなしめじ・まいたけ えのきたけ・こねぎ	455kcal 23.4g
6	水	魚の塩焼き おろしかけ ちくわとひじきの炒り豆腐 ミニトマト もずく・厚揚げのスープ パイン缶	粉乳 ★キュービックスイートポテト	まだい・木綿豆腐・焼き竹輪・厚揚げ 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳 クリーム・鶏卵	車糖・なたね油・かたくり粉 さつまいも・無塩バター	しょうが・あおのり・大根・ほしひじき 生しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・ミニトマト・おきなわもずく トウモロコシ・パインアップル缶詰	407kcal 23.3g
7	木	肉味噌スパゲッティー 味噌海苔 蕪とわかめのスープ オレンジ	麦茶 ★きな粉おにぎり ★いりこのかりかり揚げ	豚ひき肉・麦みそ・油揚げ・きな粉 煮干し	マカロニスパゲッティー・水・車糖 かたくり粉・米・なたね油・ごま	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし こまつな・味噌つけのり・かぶ・わかめ トウモロコシ・パインアップル	448kcal 19.0g
8	金	のっぺい汁 白身魚フライ バナナ	ジョア ★ソーセージ蒸しパン	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・ウインナー 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 白身フライ・ジョア・ホットケーキミックス ごま油	大根・れんこん・まいたけ・にんじん ごぼう・たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ しょうが・バナナ・葉ねぎ	450kcal 19.7g
9	土	和風カレー こまつなサラダ みかん	牛乳 アスパラ菓子	豚ひき肉・麦みそ・ベーコン 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・ごま ビスケット	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・こまつな・りよくとうもろやし きゅうり・温州みかん	458kcal 16.7g
11	月	鶏ごぼう煮 納豆 りんご	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 グリコ カル鉄牛乳	さといも・なたね油・車糖・食パン 無塩バター	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・りんご	455kcal 25.4g
12	火	あったかけんちんうどん かぶと蓮根の塩昆布和え オレンジ	粉乳 ★人参カップケーキ	豚ばら・豚かた・油揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・グリコ カル鉄牛乳	うどん・なたね油・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・かぶ・れんこん こまつな・切干しいたけ・塩昆布 パインアップル・にんじん	454kcal 19.2g
13	水	白身魚のパン粉焼きバジル風味 スパゲッティーサラダ ミニトマト 里芋とわかめのみそ汁 ももゼリー	粉乳 ★お芋のパンケーキ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニスパゲッティー・さといも・焼きふ すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・さつまいも・車糖	はくさい・にんじん・れんこん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト りよくとうもろやし・わかめ	454kcal 26.5g
14	木	八宝菜 春巻き みかん	粉乳 プリン	豚ばら・やりにか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 蒸しわかめ・脱脂粉乳	ごま油・車糖・かたくり粉・春巻き なたね油・カスタードプリン	はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・きくらげ・青ピーマン・たけのこ 温州みかん	442kcal 21.9g
15	金	【誕生会・クリスマス会】 <b>バイキング</b> おにぎり サンドイッチ 鶏の唐揚げ エビフライ ポテト エビチリ いから揚げ 煮豚 魚の照り焼き スパゲッティー 肉団子 鶏肉の焼き照り煮 ポテトサラダ スティックサラダ 豆腐とエノキのスープ いちご みかん バナナ パインアップル	麦茶 クリスマスロールケーキ	鶏もも・フラクタイガー 豚かた・ロース・まだい・ベーコン まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵	ふりかけ 鮭わかめ・食パン カールチョコレート・かたくり粉 えびフライ・フライドポテト いから揚げ・なたね油 マカロニスパゲッティー・車糖・水 じゃがいも・焼きふ・ショートケーキ 薄力粉・無塩バター ミルクチョコレート・アーモンド	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン・ブロッコリー ミニトマト・サラダ菜・赤ピーマン・きゅうり アスパラガス・えのきたけ・ほしひじき こねぎ・いちご・温州みかん・バナナ りんご・パインアップル	
16	土	冬野菜の和風シチュー もずく バナナ	牛乳 バームクーヘン	豚かた・ウインナー グリコ カル鉄牛乳・麦みそ 普通牛乳	じゃがいも・ながいも・上新粉 なたね油・バターケーキ	にんじん・かぶ・たまねぎ・西洋かぼちゃ ほしめじ・おきなわもずく・バナナ	455kcal 16.6g
18	月	上海焼きそば 海苔と卵のスープ みかん	粉乳 ★ナッツ入チョコ蒸しパン	豚ばら・蒸しわかめ・鶏卵・厚揚げ 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳	中華めん・車糖・かたくり粉・ごま 薄力粉・無塩バター ミルクチョコレート・くるみ	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・こまつな・こまつな 焼きのり・温州みかん	451kcal 20.1g
19	火	呉汁 彩りポテトオムレツ オレンジ	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚かた・だいたい水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・ウインナー・鶏卵 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	さといも・さつまいも・なたね油 じゃがいも・車糖・薄力粉	大根・にんじん・ごぼう・れんこん・こねぎ たまねぎ・トウモロコシ・パインアップル	457kcal 25.5g
20	水	白身魚のフライ葱タルタルソース カレー風味パスタ ミニトマト 青さとしめじのスープ 洋梨ゼリー	粉乳 ★スノーボールクッキー	まだい・鶏卵・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 マカロニスパゲッティー すりおろし洋梨ゼリー・薄力粉 アーモンド・粉糖	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん こまつな・青ピーマン・ミニトマト・あおさ こねぎ・ほしめじ	450kcal 24.2g
21	木	蓮根入りつくね 温野菜サラダ さつま芋のレモン煮 南瓜のみそ汁 ミニトマト	粉乳 ★葱もち	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ボンレスハム・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・さくらえび	かたくり粉・車糖・水・さつまいも ホットケーキミックス・なたね油・ごま油 ごま	れんこん・ほしひじき・にんじん・たまねぎ しょうが・キャベツ・はくさい・ほしめじ スイートコーン缶詰・こまつな・レモン 西洋かぼちゃ・えのきたけ・わかめ こねぎ・ミニトマト・大根・葉ねぎ	431kcal 24.9g
22	金	豚肉と野菜のうま煮 野菜コロッケ みかん	粉乳 ★かぼちゃま	豚かた・ロース・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・蒸しわかめ 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	さといも・じゃがいも・車糖・コロッセ なたね油・薄力粉・無塩バター	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん 温州みかん・西洋かぼちゃ	462kcal 23.0g
25	月	ミートボールと野菜のスープ ひき肉の柚子味噌焼き みかん	粉乳 ★ふわ生シフォンケーキ	油揚げ・ごうい・しばえび あさり缶詰・鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ 脱脂粉乳・ホップクリーム	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 パン粉・車糖・水・薄力粉	ほしめじ・はくさい・にんじん・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・ゆず たまねぎ・温州みかん・いちご	456kcal 23.1g
26	火	タンメン 納豆和え バナナ	粉乳 ★三角アップルパイ	豚ばら・蒸しわかめ・煮干し 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	中華めん・ごま油・なたね油 とりから・ぶたがら・車糖・ごま しゅうまいの皮	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん こねぎ・たまねぎ・こまつな・バナナ りんご	451kcal 21.7g
27	水	きびなごの香味揚げ ひじきサラダ ミニトマト 野菜たっぷりスープ オレンジ	粉乳 ★野菜おやき	きびなご・ボンレスハム・ベーコン 脱脂粉乳・鶏卵・さくらえび	ごま油・かたくり粉・なたね油 さつまいも・じゃがいも・無塩バター 薄力粉・水・ながいも	しょうが・あおのり・ほしひじき・きゅうり にんじん・こまつな・スイートコーン缶詰 ミニトマト・たまねぎ・キャベツ カリフラワー・パインアップル 生しいたけ・根深ねぎ	433kcal 21.2g
28	木	ハヤシライス ドレッシングサラダ みかん	牛乳 ココアワッフル	豚かた・しばえび・ごうい あさり缶詰・鶏卵・ボンレスハム 牛乳	じゃがいも・マカロニスパゲッティー ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー 温州みかん	454kcal 19.8g

2日(土)・おゆうぎ会  
9日(土)・餅つき大会  
15日(金)・おたんじょう会、クリスマス会・お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)  
(バイキング給食です。)  
28日(木)・保育納め



### 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど