



12月給食献立表

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	○	ごはん 白菜のみそ汁 ひじきコロケ 大根サラダ	685	204
2	金	○	ソフトフランスパン ジュリエンヌスープ 魚のモルネソース焼き マセドアンサラダ	559	27.5
5	月	○	和風スープスパゲティ カリカリポテトサラダ 果物	582	22.1
6	火	○	ごはん くきわかめのつくだ煮 ししゃものごま焼き 厚揚げの煮物	637	28
7	水	○	ビビンバ チゲスープ 果物	584	22.4
8	木	○	ソースかつ丼 キャベツのみそ汁 白菜の甘酢あえ	660	24.6
9	金	○	ココアトースト ポークシチュー コーンサラダ	663	22.5
12	月	○	ごはん 根菜汁 魚の西京焼き ごまあえ	561	28.1
13	火	○	五目うどん 野菜の昆布和え スイートポテト	567	20.3
14	水	○	てりまヨチキントースト コーンシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ	655	24.3
15	木	○	ひじきごはん 鶏ごぼう汁 切り干し大根の卵焼き	629	29.3
16	金	○	冬野菜のカレーライス じゃこわかめサラダ 果物	653	20.1
19	月	○	ごはん 野沢菜のごま油炒め 肉豆腐 カリカリ油揚げのサラダ	630	26.4
20	火	○ 飲み物	セルフフィッシュバーガー ウィンナー入りポトフ	643	21.3
21	水	○	きのこごはん 魚のちり鍋風 かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	570	27.7
22	木	○	コーンピラフ トマトスープ フライドチキン 米粉カップケーキ	666	24.0
23	金		2学期 終業式		

フランス料理

給食費引落日

八王子産さつまいも

給食だより

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気をつけましょう。



今月の献立から

2日 【魚のモルネソースがけ】

モルネソースとはフランス調理の王道「ホワイトソース」の一種で、ベシャメルソース(油、バター、小麦粉)にチーズを加えたものです。魚にかけて焼き上げます。フランス語でジュリエンヌは千切り、マセドアンはさいの目という意味です。ソフトフランスパンと一緒に頂きます。

16日【冬野菜のカレーライス】



「冬野菜」というと何を思い浮かべるでしょうか。人参や大根、ごぼう、かぶ、れんこん、ブロッコリー、ねぎ、白菜、里芋など、根菜類が多くあります。根菜類とは土の中でできる野菜のことで、水分が少なく、ミネラルを多く含むため体を温める作用があります。体を温めるといことは血行が良くなり代謝や免疫力がUPし、風邪をひきにくくします。今回は、人参、大根、ごぼう、れんこんを使ったカレーを出す予定です。

20日【セレクト飲み物】

①オレンジジュース②ぶどうジュース③野菜&フルーツジュースの中から好きな飲み物を選びます

21日【冬至献立】

かぼちゃのそぼろあんかけ 魚のちり鍋風、みかん

冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことで、今年は12月22日です。冬至の日には、「ん」の付く食材を食べると運を呼び込めるといわれています。ゆず湯に入り無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。給食では、一足早く21日に「なんきん、(かぼちゃ)とみかん」そして、「ゆず」を使った料理を出す予定です。



今月の給食費等の引き落としは

12月8日(木)です。

残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	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	その他		
1 木	ごはん			米, 大麦		水		
	ひじきのコロッケ	○	豚肉, いんげんまめ 干ひじき	じゃがいも, 小麦粉, パン粉	サラダ油, ソイレプ ール, 大豆白絞油	にんじん 玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 中濃ソース 200ml	
	大根サラダ			砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん だいこん, きゅうり, もやし	酢, しょうゆ, 塩, からし	
	白菜のみそ汁		油揚げ, 豆腐, 白み そ, 赤みそ			小松菜 はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
2 金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン				
	魚のモルネソース焼き	○	ホキ 飲用牛乳, チーズ	小麦粉	バター	パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, 紙皿	
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん きゅうり, ホールコーン, 玉 ねぎ, りんご	しょうゆ, 酢, 塩, からし	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		大豆白絞油	にんじん, 小松菜 セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロ リエ, 塩, こしょう	
5 月	和風スパゲティ	○	ベーコン, 豚肉	スパゲッティ	オリーブ油, サラダ油	にんじん, 小松菜 にんにく, 玉ねぎ, しめじ, え のきたけ, 水煮マッシュルー ム	水, さば削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ, 塩, こしょう, 一味唐辛子	
	カリカリポテトサラダ 果物			砂糖, じゃがいも	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん きゅうり, キャベツ みかん	塩, 酢, からし	
6 火	ごはん			米, 大麦			水	
	くきわかめのつくだ煮	○	かつお節 くきわかめ	砂糖			みりん, しょうゆ, 水	
	ししゃものごま焼き		ししゃも		白ごま		みりん	
	厚揚げの煮物		豚肉, 厚揚げ	こんにゃく, 砂糖, でん 粉	大豆白絞油	にんじん, 小松菜 しょうが, 水煮たけのこ, 干し しいたけ, 玉ねぎ	しょうゆ, 酒, 水, さば削り節(だし), 塩, みりん	
7 水	ビビンバ	○	豚肉, 豚肉, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖, こんに ゃく	サラダ油, ごま油, 白 ごま	にんじん, ほうれん そう	しょうが, にんにく, 水煮たけ のこ, だいずもやし	水, 酒, しょうゆ, みりん, 塩
	チゲスープ 果物		豚肉, 白みそ, 赤み そ			にんじん, なら	はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ りんご	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, コチジャン, しょうゆ, みりん
	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ	米, 大麦, 小麦粉, パン 粉, 砂糖	大豆白絞油		水, 水, とんかつソース, ケチャップ, みりん, 赤ワイン, カレー粉, ウス ターソース	
8 木	キャベツのみそ汁		豆腐, 油揚げ, 白み そ, 赤みそ	わかめ			キャベツ, えのきたけ 水, さば削り節(だし)	
	白菜の甘酢あえ			砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, はくさい, だいこん 酢, うすくちしょうゆ	
	ココアトースト			食パン(無塩), 砂糖	ソフトマーガリン		ビュアココア	
9 金	ポークシチュー	○	豚肉, いんげんまめ	砂糖, じゃがいも, 小麦 粉	サラダ油, バター	にんじん, トマト ピューレ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ 赤ワイン, こしょう, 水, 鳥がら, しょ うが(スープ), ケチャップ, ウス ターソース, しょうゆ, 塩	
	コーンサラダ			砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホール コーン	酢, しょうゆ, からし
	胚芽ごはん			米, 胚芽米			水	
12 月	魚の西京焼き	○	鮭, 白みそ	砂糖			酒, みりん, しょうゆ	
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりご ま	小松菜	もやし, キャベツ だし汁, しょうゆ	
	根菜汁		鶏肉, 豆腐	さといも, でん粉	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ 水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょう ゆ	
	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ, ちく わ	うどん(無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ 水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, みりん	
13 火	野菜の昆布あえ		昆布	砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	キャベツ, はくさい 酢, しょうゆ	
	スイートポテト		豆乳	さつまいも, 砂糖, 水あ め	ソイレプ ール		みりん, アルミ	
	てりまヨチキントースト	○	鶏肉	焼きのり 食パン(無塩), 砂糖	サラダ油, マヨネーズ 風(鶏卵不使用)		しめじ, 長ねぎ 酒, しょうゆ, 塩	
14 水	コーンシチュー		豚肉	牛乳	じゃがいも, 小麦粉	にんじん	玉ねぎ, ホールコーン, クリー ムコーン	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう
	玉ねぎドレッシング サラダ 果物			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ 酢, 塩, からし	
15 木	ひじきごはん	○	豚肉, 大豆	干ひじき	米, 大麦, 砂糖	にんじん	ごぼう, 干しいたけ 水, しょうゆ, 酒, 水, みりん	
	切り干し大根の卵焼き		鶏肉, 鶏卵	砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 切り干し大根 酒, 塩, しょうゆ	
	鶏ごぼう汁		鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ 水, さば削り節(だし)	
16 金	冬野菜のカレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 米粉	ソイレプ ール, サラダ 油	にんじん	にんにく, しょうが, セロ リー, 玉ねぎ, ごぼう, れんこ ん, だいこん	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クローブ, ナツ メグ, オールスパイス(粉), ターメ リック, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	じゃこわかめサラダ 果物		ツナ	わかめ, ちりめん じゃこ	砂糖	ごま油	キャベツ, だいこん, しょうが しょうゆ, 酢	
	ごはん			米, 大麦			水	
19 月	野沢菜のごま油炒め				ごま油, 白ごま	野沢菜漬		
	肉豆腐	○	豚肉, 豆腐	こんにゃく, じゃがい も, 砂糖		にんじん	はくさい, 長ねぎ, えのきたけ 水, さば削り節(だし), しょうゆ, み りん	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ	ちりめんじゃこ		にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし だし汁, しょうゆ, みりん	
20 火	セルフフィッシュバーガー		ホキ	ミルクパン 粕, 小麦粉, パン粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油		キャベツ 酒, 塩, 水, ウスターソース, ケチャ ップ, スープ	
	セレクトドリンク						オレンジジュース, ぶどう ジュース, 野菜ジュース	
	ウィンナー入りポトフ	○	ウィンナー, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ 水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こ しょう	
21 水	きのこごはん		油揚げ, 豚肉	米, 大麦			しめじ, えのきたけ 水, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, だし 汁, みりん	
	魚のちり鍋風	○	鶏肉, 焼き豆腐, た ら	しらたき		にんじん, 小松菜	はくさい, 長ねぎ, ゆず 水, さば削り節(だし), 昆布(だし), しょうゆ, 塩, 酒	
	かぼちゃのそぼろあんかけ 果物		鶏肉	砂糖, でん粉		かぼちゃ	しょうが だし汁, しょうゆ, みりん	
22 木	ピラフ	○	豚肉	米, 大麦	ソイレプ ール, サラダ 油	にんじん, ビーマ ン, 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, ホールコーン	ターメリック, 塩, 水, スープ, 白ワイ ン, こしょう
	フライドチキン		鶏肉	米粉, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう, 酒, カレー粉, カイエ ンヌパウダー, ガーリックパウダー
	トマトスープ		ベーコン	米粉マカロニ	サラダ油	ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ 水, 鳥がら, ロリエ, しょうが(ス ープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	米粉カップケーキ		豆乳, 豆乳ホイップ ク リーム	砂糖, 米粉				ベーキングパウダー, 紙皿

※野菜ジュース 農協野菜Days 野菜&フルーツ アレルゲン表示【オレンジ、りんご】

※オレンジジュース Dole アレルゲン表示【オレンジ】

※ぶどうジュース Dole