



【配布用献立表】

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆(水煮), 赤みそ, テンメンジャン, 木綿豆腐	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく(りん茎), しょうが, にんじん, 干し椎茸(スライス), ねぎ, にら	830 kcal
	揚げワタンのパ'リパ'リサラダ			ワタンの皮, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	30.6 g
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, しょうが	24.9 g
	果物(りんご)				りんご	
3火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		770 kcal
	さばのゴマ味噌焼き		まさば, 赤みそ	砂糖, 白いりごま, 白すりごま		33.3 g
	白菜のおひたし		かつお加工品(削り節)		はくさい, にんじん	24.3 g
	里芋の豚汁		厚削り, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, 板こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
4水	あんかけ焼きそば	○	豚肉	油, 蒸し中華麺, 三温糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, 干し椎茸(スライス), にら	875 kcal
	華風モヤシ			ごま油	にんにく, にんじん, もやし, にら	39.3 g
	わかめスープ		鶏肉, 木綿豆腐, わかめ	白いりごま	玉葱, ねぎ	23.2 g
5木	ツナピラフ	○	ツナ	サラダ油, 精白米, 米粒麦	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮)	821 kcal
	白身魚のBBQソースがけ		めばる	でんぷん, 油, バター, 砂糖	玉葱, りんご, レモン(果汁)	33.3 g
	五目豆腐スープ		無添加ベーコン, 木綿豆腐	油, でんぷん	にんじん, ねぎ, こまつな	30.1 g
6金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		860 kcal
	ポテトグラタン		牛乳(調理用), 鶏肉, 帆立貝, 生クリーム, ミックスチーズ, 粉チーズ	油, バター, 薄力粉, シェルマカロニ, ジャがいも	玉葱, マッシュルーム(水煮)	32.0 g
	野菜スープ(鶏肉)		無添加ベーコン, 豚肉	ジャがいも	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ	34.1 g
9月	ごはん	○		精白米, 米粒麦		829 kcal
	ツナとジャがいもの煮物		ツナ	油, バター, ジャがいも, 砂糖, でんぷん	にんにく, 玉葱, にんじん	28.2 g
	田舎汁		厚削り, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, 板こんにゃく, ジャがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	22.9 g
10火	カレーライス	○	鶏肉, 木綿豆腐, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, ジャがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, チャツネ	893 kcal
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	24.4 g
	ヨーグルト					27.0 g
11水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		797 kcal
	あじのしゅんゆい		まあじ	でんぷん, 薄力粉, 油, 砂糖, ごま油		33.2 g
	炒合菜		豚肉	油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが汁, にんじん, もやし, キャベツ, にら	22.8 g
	切干大根のみそ汁		厚削り, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		切干しだいこん, にんじん, ねぎ	
12木	パ'セリライスのフリコンかけ	○	豚ひき肉, 大豆(水煮), いんげんまめ, ミックスチーズ	精白米, 米粒麦, バター, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	869 kcal
	洋風卵スープ		豚肉, たまご	油, ジャがいも, でんぷん	玉葱, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな	31.7 g
	果物(愛まどんな)				オレンジ(愛まどんな)	27.5 g
13金	味噌ラーメン	○	豚肉, 豚ひき肉, 赤みそ	冷凍ラーメン, サラダ油	玉葱, にんじん, もやし, とうもろこし, キャベツ, しょうが, にんにく, にら	790 kcal
	揚げ餃子		豚ひき肉, 大豆(水煮)	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 薄力粉, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にら	36.0 g
	黄桃ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳(調理用)	砂糖	もも(缶詰果肉)	26.7 g
16月	ホイコーロー丼	○	豚肉, 白みそ, ハ丁みそ	精白米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), ねぎ, にんじん, キャベツ	904 kcal
	中華コーンスープ		豚肉, たまご	でんぷん	にんじん, 玉葱, キャベツ, クリームコーン缶詰, こまつな	31.2 g
	明日葉チーズケーキ		クリームチーズ, たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖	あしたば, レモン(果汁)	30.6 g
17火	豆そぼろごはん	○	鶏ひき肉, 大豆(水煮), たまご	精白米, 米粒麦, 砂糖, 油		801 kcal
	白身魚の野菜あんかけ		カラスカレイ, 豚肉	でんぷん, 薄力粉, 油	玉葱, 干し椎茸(スライス), にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	39.0 g
	さつま汁		鶏肉, 厚削り, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	22.4 g

18 水	レモンシュガー トースト	○		食パン, 有塩バター, グラニュー糖	レモン(果汁, 生)	795	kcal
	クリームシチュー		豚肉, 牛乳 (調理用) , 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 薄力粉, ツイス トマカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, とうもろこ し缶詰, ブロッコリー	29.7	g
	チーズサラダ		ダイスチーズ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, とうも ろこし缶詰	35.1	g
19 木	かつめし	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 薄力粉, パン粉(乾燥), 油, 砂糖	キャベツ	773	kcal
	白菜の柚子和え		油揚げ	砂糖	はくさい, にんじん, ゆず(果汁)	32.7	g
	みそ汁		厚削り, 赤みそ, 白みそ, わかめ	じゃがいも	玉葱, にんじん	19.1	g
20 金	ほうとう	○	厚削り, 豚肉, 油揚げ (手揚げ) , 白み そ, 赤みそ	ごま油, さといも, ほうとう麺	だいこん, にんじん, 干し椎茸(スライ ス), 西洋かぼちゃ, はくさい	751	kcal
	ツナコーンサラダ		ツナ	油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりご ま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, とうもろこし缶詰	30.4	g
	南瓜のプリン		たまご, 牛乳 (調理用) , 生クリーム	上白糖, メープルシロップ	西洋かぼちゃ	29.9	g
23 月	里芋ごはん	○	鶏肉, 油揚げ (手揚げ)	精白米, 米粒麦, さといも, 砂糖		795	kcal
	かじきの照り焼き		めかじき		しょうが	37.9	g
	ごまあえ		油揚げ (手揚げ)	上白糖, 練りごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい	24.9	g
	豚汁		厚削り, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ		
24 火	明日葉パン			明日葉パン		779	kcal
	飲み物 (アップルorグレープ				Doleアップル100% Doleグレープ 100%	25.9	g
	フライドチキン		鶏肉	薄力粉, でんぷん, 油		27.9	g
	ミネストローネ		無添加ベーコン, 大豆(水煮)	油, ツイストマカロニ	にんにく(りん茎), キャベツ, 玉葱, にんじん		
	クリスマスフルーツ ケーキ		たまご	薄力粉, バター, 砂糖	いちご, もも(缶詰), ブルーベリー		

給食だより

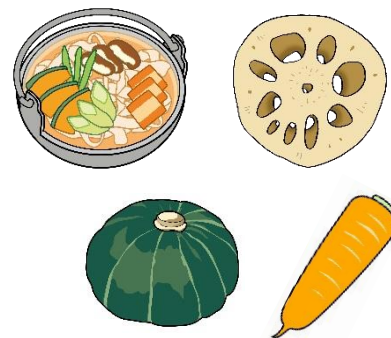
今年も最後の給食となりました。12月は、体が温まるような料理や冬に食べたくなるような料理を入れるようにしています。また、12月の行事に合わせた給食も入れていています。最終日はいつもより豪華な給食にしています。

12月の世界や日本の行事にちなんだ給食

冬至

12月20日の給食(ほうとう、かぼちゃのプリン)

今年の冬至は、12月21日(土)です。冬至は、1年で一番昼が短くなり、夜が長くなる日です。冬至が過ぎれば太陽がよみがえり、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力を付ける習慣があります。また、名前に「ん」が付くものを食べると運がつくと言われていています。例えば、「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」などがあります。このようにみると根菜類が多く、冬の旬の野菜を食べることにつながるように考えられていますね。



クリスマス

12月24日の給食(フライドチキン、クリスマスフルーツケーキ)

クリスマスはキリスト教の行事です。12月25日をクリスマスと呼んでいます。日本でも、この日はお祝いをしておいしい料理を食べたりしています。クリスマスと言えばチキンのイメージがありますが、これは、アメリカで感謝祭の時に食べる七面鳥の文化に影響を受けているのではないのでしょうか。また、クリスマスの定番のケーキと言えばブッシュド・ノエルです。このケーキは切り株をイメージした形をしています。

