



## 12月分給食献立表



日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	火	もちきびごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜の昆布和え 田舎汁	595	26.8	今年も残すところあと一ヶ月。12月は「師走」という言葉どおり、来年の準備のためにみんなが忙しく走り回る一ヶ月です。忙しさに負けて体調を崩してしまうことがないよう、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
3	水	海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 大根サラダ キャンディポテト	598	23.4	
4	木	セサミハニートースト 牛乳 ポークピーンズ 冬野菜のツナサラダ	645	28.0	
5	金	ジャージャン豆腐ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ くだもの	607	26.1	
8	月	麦ごはん 牛乳 魚のごま竜田揚げ 春雨の炒め物 吳汁	681	27.8	
9	火	エッグチーズドッグ 牛乳 お肉と豆のトマトスープ くだもの	623	26.7	
10	水	わかめごはん 牛乳 すき焼き風煮物 ししゃものごま焼き	625	28.0	
11	木	たこピラフ 牛乳 高野豆腐のミニグラタン A B Cスープ	594	26.0	
12	金	胚芽ごはん 牛乳 魚のガリバタソースがけ 野菜のごま和え さつま汁	563	27.0	
15	月	チリビーンズドッグ 牛乳 冬野菜のポトフ くだもの	596	24.8	
16	火	切干大根ごはん 牛乳 揚げ魚のみぞだれがけ めかたま汁	630	27.2	
17	水	冬野菜のカレーライス 牛乳 バランスサラダ くだもの	635	23.2	
18	木	ごはん 牛乳 韓国風ふりかけ ふくさ卵 豆豚汁 くだもの	604	26.2	
19	金	テーブルロール 牛乳 煮込み風ハンバーグ 粉ふきいも ホールコーンスープ	629	27.4	
22	月	麦ごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 沢煮椀	651	23.8	
23	火	カツ丼 牛乳 根菜たっぷりみそ汁 くだもの	665	27.7	
24	水	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ 牛乳 ブロッコリーと海藻のサラダ オレンジケーキ	631	24.2	

## &lt;保護者の皆様へ&gt;

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願ひいたします。

腸内環境を整えると免疫力がアップすると言われています。腸を元気にするためには、善玉菌を含む発酵食品（ヨーグルトやみそなど）、善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む食べもの（野菜、海藻、麦など）やオリゴ糖を多く含む食べもの（玉ねぎや大豆など）がおすすめです。また、温かい料理や香味野菜（ねぎやしょうがなど）を食べて体温をあげることも大切です。

## 12月の献立から

<22日 魚のゆずみそ焼き  
かぼちゃのそぼろあんかけ>

冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、ゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を願う風習があります。また、かぼちゃ（なんきん）など、「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。

今年の冬至は12月22日。給食では「魚のゆずみそ焼き」と「かぼちゃのそぼろあんかけ」を作ります。

冬至献立として「かぼちゃのそぼろあんかけ」のレシピを御紹介します。ぜひ御家庭で作ってみてください。



冬至

## ～かぼちゃのそぼろあんかけ～

&lt;材料&gt; (作りやすい分量 4人分)

・かぼちゃ	… 250g	・生姜のしづり汁	… 少々
・片栗粉	… 適量	・砂糖	… 小さじ2
・揚げ油	… 適量	・塩	… ひとつまみ
・だし汁	… 40ml	・薄口しょうゆ	… 大さじ1/2
・鶏ひき肉	… 40g	・酒	… 小さじ1
・玉ねぎ	… 少々	・片栗粉	… 小さじ1

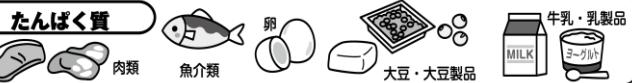
## &lt;作り方&gt;

- ① かぼちゃは厚めのいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aを合わせて加熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを加えてほぐすように煮る。
- ④ 鶏ひき肉と玉ねぎに火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に②を加えて混ぜる。

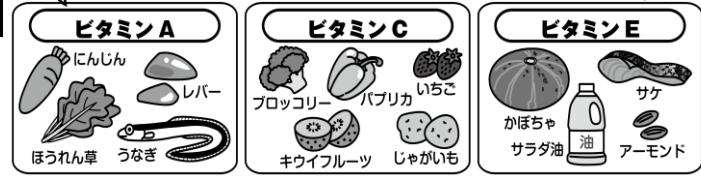
## 風邪予防にとりたい栄養素と食べもの

いよいよ冬本番を迎えます。楽しい冬休みを過ごせるように、食事や睡眠をしっかりとて寒さや風邪のウィルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

## 丈夫な体をつくる



## 強い抗酸化作用で体を守る



(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



# 12月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
2 火	もちきびごはん	○		こめ,もちごめ,きび	
	さかなのりてりやき		ぶり	さとう,でんぶん	しょうが
	やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	にんじん,はくさい,きゅうり,こまつな
	いなかじる		あぶらあげ,とうふ,あかみそ,しろみそ	じやがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,なめこ,ねぎ,にら
3 水	かいせんあんかけやきそば	○	ぶたにく,いか,ほたてかいばしらみずに	むしゅうかめん,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ほししいたけ,たけのこみずに,はくさい,もやし,チンゲンツイ
	だいこんサラダ		くきわかめ	あぶら,さとう,しろいりごま	だいこん,にんじん,きゅうり
	キャンディポテト			あぶら,さつまいも,さとう,バター	
4 木	セサミハニートースト	○		はいがしょくパン,バター,あぶら,しろすりごま,しろねりごま,はちみつ,さとう	
	ポークピーンズ		ぶたにく,だいす	あぶら,じゃがいも,さとう	ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルームみずに,ホールトマトかん,パセリ
	ふゆやさいのツナサラダ		くきわかめ,ツナかん	あぶら,ごまあぶら,さとう	はくさい,ごぼう,きょうな,にんじん,れんこん,たまねぎ
5 金	ジャージャンどうふごはん	○	ぶたにく,あかみそ,あつあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら,しろいりごま	ににく,しょうが,ほししいたけ,にんじん,たけのこみずに,たまねぎ,にら
	わかめとたまごのスープ		とりにく,たまご,わかめ	ごまあぶら,でんぶん	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ
	くだもの				いちご
8 月	むぎごはん	○		こめ,むぎ	
	さかなのごまたつたあげ		ほんさわら	でんぶん,しろすりごま,あげあぶら	しょうが
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	ににく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,えのきたけ,にら
	ごじる		ぶたにく,だいす,とうにゅう,あかみそ,しろみそ	じやがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな
9 火	エッグチーズドッグ	○	うずらたまご,ブレーンヨーグルト,シュレッドチーズ	ミルクパン,あぶら,マヨネーズ,さとう	たまねぎ
	おにくとまめのトマトスープ		ぎゅうにく,ひよこまめ	あぶら,さとう,じやがいも	ににく,たまねぎ,にんじん,マッシュルームみずに,ホールトマトかん,トマトジュース,キャベツ,パセリ
	くだもの				オレンジ
10 水	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ,むぎ,しろいりごま	
	すきやきふうにもの		ぎゅうにく,あつあげ	あぶら,しらたき,さとう	たけのこみずに,はくさい,えのきたけ,ねぎ,こまつな
	ししゃものごまやき		ししゃも	こむぎこ,しろいりごま	
11 木	たこピラフ	○	とりにく,たこ	こめ,むぎ,あぶら,バター	たまねぎ,にんじん,パセリ
	こうやどうふのニニグラタン		ぶたにく,こうやどうふ,ぎゅうにゅう,なまクリーム,シュレッドチーズ	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルームみずに
	エーピーシースープ		ぶたにく	マカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,こまつな
12 金	はいがごはん	○		こめ,はいがまい	
	さかなのガリバタソースがけ		さけ	あぶら,さとう,バター,でんぶん	たまねぎ,ににく
	やさいのごまあえ			さとう,しろねりごま,しろすりごま	にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ
15 月	さつまじる	○	とりにく,あぶらあげ,あかみそ,しろみそ,わかめ	さつまいも	ごぼう,にんじん,えのきたけ,ねぎ,にら
	チリビーンズドッグ		ぎゅうにく,だいす,うずらまめ,シュレッドチーズ	ショートニングパン,あぶら,こむぎこ,さとう	ににく,たまねぎ,にんじん,えのきたけ
	ふゆやさいのボトフ		ぶたにく	あぶら,さつまいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,はくさい,プロッコリー
16 火	くだもの				オレンジ
	きりぼしだいこんごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,もちごめ,あぶら,さとう,しろいりごま	きりぼしだいこん,たけのこみずに,にんじん,さやいんげん
	あげざかなのみそだれがけ		まだい,あかみそ,しろみそ	でんぶん,あげあぶら,さとう	しょうが
	めかたまじる		とりにく,たまご,めかぶわかめ	じやがいも,でんぶん	たまねぎ,にんじん,なましいたけ,ねぎ
17 水	ふゆやさいのカレーライス	○	ぶたにく,シュレッドチーズ	こめ,あぶら,じやがいも,こむぎこ	たまねぎ,ににく,しょうが,にんじん,だいこん,れんこん
	バランスサラダ		ほしひじき,あぶらあげ,いんげんまめ	つきこんにやく,さとう,あぶら	こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーンかん
	くだもの				いちご
18 木	ごはん	○		こめ	
	かんこくふうふりかけ		ちりめんじやこ,きざみのり	ごまあぶら,しろいりごま,さとう	ににく
	ふくさたまご		ぶたにく,ほしひじき,たまご	あぶら,さとう	にんじん,たけのこみずに,ほししいたけ,にら
	まめとんじる		ぶたにく,あぶらあげ,だいす,しろみそ,あかみそ	じやがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな
19 金	くだもの				みかん
	テーブルロール	○		マーガリンパン	
	にこみふうハンバーグ		ぶたにく,ぎゅうにく	あぶら,でんぶん,ソフトパンこ,こむぎこ,さとう	しょうが,えのきたけ,たまねぎ,トマトジュース
	こふきいも			じやがいも	パセリ
	ホールコーンスープ		とりにく		セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーンかん,こまつな
22 月	むぎごはん	○		こめ,むぎ	
	さかなのゆずみそやき		ぎんだら,しろみそ,あかみそ	さとう	ゆず
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とりにく	あげあぶら,でんぶん,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,しょうが
	さわにわん		ぶたにく,あぶらあげ	でんぶん	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな
23 火	カツどん	○	たまご,ぶたにく	こめ,さとう,でんぶん,こむぎこ,なまパンこ,ソフトパンこ,あぶら	にんじん,たまねぎ
	こんさいたっぷりみそしる		あぶらあげ,とうふ,あかみそ,しろみそ,わかめ	ごまあぶら	にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん,ねぎ,にら
	くだもの				りんご
24 水	てりやきチキンとごぼうのスパゲティ	○	とりにく,ペーパン,きざみのり	オリーブオイル,さとう,スパゲッティ	ににく,しょうが,たまねぎ,ごぼう,にんじん
	ブロッコリーとかいそうのサラダ		かいそうミックス	さとう,ごまあぶら,しろいりごま	ブロッコリー,にんじん,きゅうり,ホールコーンかん
	オレンジケーキ			こむぎこ,さとう,あぶら	ママレード,オレンジジュース