



## 12月分 給食献立表



日	こんだて名	牛乳 I たんぱく質	おたより
1月	ごはん さわらのごまみそ焼き きんぴら炒め すまし汁	557 kcal 29.2 g	<p><b>意識しよう！</b> <b>冬休み中の生活習慣</b></p> <p><b>1日3食をしっかりと食べる</b> <b>適度な運動をする</b></p> <p><b>早寝早起きをする</b> <b>手洗いうがいをする</b></p> <p><b>冬に多い感染症に 気を付けよう</b></p> <p>冬はインフルエンザや ノロウイルスなどの感染症が流行します。 生活リズムが乱れてしまうと 免疫力が落ち、 体調を崩しやすくなるので、 1日3食をしっかりと食べ、 手洗いうがい、マスクの着用などの 感染症予防対策をしながら、 規則正しい生活を 続けていくことが大切です。</p> <p><b>甘くておいしい 冬野菜</b></p> <p>はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬 を迎える野菜を「冬野菜」と呼びます。 冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。 これは、寒さで野菜が凍ってしまわないよう に、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度 が高くなることによります。</p> <p><b>リクエスト給食</b></p> <p>9月の読書旬間中に図書委員さんから読書 クイズが出され、正解者には給食リクエスト 券が配られました。★印がついているのがリ クエストメニューです。少ない票でもできる 限り、取り入れていきますので、お楽しみ に！！</p> <p>※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。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合によ り、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、みかん、りんごを予定 しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さま と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</p>
2火	セルフハンバーガー★ 白いんげん豆入りスープ カルピスゼリー	602 kcal 28.4 g	
3水	親子丼 野菜のしょうがあえ 冬野菜のみそ汁	584 kcal 26.7 g	
4木	スパゲティミートソース マスタードサラダ くだもの	582 kcal 23.1 g	
5金	じゃこわかめごはん★ ジャンボ揚げ餃子★ 春雨サラダ 中華スープ	586 kcal 21.8 g	
8月	キャロットライスのえびクリームソースがけ★ ジョア（プレーン） ツナひじきサラダ	607 kcal 22.3 g	
9火	みそラーメン キャンディポテト くだもの	605 kcal 22.2 g	
10水	ごはん さばの香味焼き 鶏肉とだいこんのべっこう煮	588 kcal 28.0 g	
11木	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	585 kcal 22.5 g	
12金	高野めし 白身魚のおろしあんかけ かきたま汁	596 kcal 30.4 g	
15月	チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ くだもの	671 kcal 21.3 g	<p><b>青森県の郷土料理</b></p> <p><b>北海道にゆかりのある 料理紹介</b></p> <p><b>冬至給食</b></p>
16火	ごはん のりの佃煮 ぎせい豆腐 せんべい汁	573 kcal 27.6 g	
17水	ソース焼きそば ビーンズポテト★ 中華風きゅうり	557 kcal 21.1 g	
18木	胚芽ごはん 鮭ザンギ ごまあえ どさんこ汁	604 kcal 29.2 g	
19金	ナンピザ マカロニのクリーム煮 くだもの	668 kcal 28.6 g	
22月	冬至うどん 魚とれんこんの香り揚げ	602 kcal 29.2 g	
23火	豚肉のねぎ塩丼 みそ汁 くだもの	584 kcal 24.0 g	
24水	スイートロールパン 照り焼きチキン★ カラフルサラダ 野菜スープ なかろくパフェ★	593 kcal 23.0 g	

日	こんだて名	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	1杯分 - たんぱく質
1月	ごはん	○		こめ,むぎ		557 kcal
	さわらのごまみそやき		さわら,あかみそ	さとう,しろいりごま,でんぶん	しょうが	29.2 g
	きんぴらいため		ぶたにく	ごまあぶら,つきこんにゃく,さとう,しろいりごま	ごぼう,にんじん,ピーマン	
	すましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ,かまぼこ,きぬごしどうふ		だいこん,えのきたけ,ねぎ,えどな	
2火	セルフハンバーガー	○	ぶたひきにく,とりひきにく,おしどうふ,たまご,きゅうにゅう,だいす	ショートニングパン,サラダあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ	602 kcal
	しろいんげんまめいりスープ		とりにく,とりがら,いんげんまめ	サラダあぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	28.4 g
	カルピスゼリー		こなかんでん,カルピス	さとう		
3水	おやこどん	○	とりにく,なると,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,でんぶん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	584 kcal
	やさいのしょうがあえ			さとう	キャベツ,もやし,にんじん,しょうが	26.7 g
	ふゆやさいのみそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		かぶ,はくさい,ねぎ,こねぎ	
4木	スパゲティミートソース	○	ぶたひきにく,だいす,こなチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	582 kcal
	マスタードサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく	23.1 g
	くだもの(ゆめオレンジ)				ゆめオレンジ	
5金	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	こめ,むぎ		586 kcal
	ジャンボあげぎょうざ		ぶたひきにく	ぎょうざのかわ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	21.8 g
	はるさめサラダ			りょくとうはるさめ,ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,きゅうり	
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンツアイ	
8月	キャロットパイのえびクリームソースかけ		ベーコン,とりにく,とりがら,むきえび,きゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,サラダあぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	607 kcal
	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)			22.3 g
	ツナひじきサラダ		めひじき,ツナ	サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	
9火	みそラーメン	○	ぶたにく,とりがら,しろみそ,あかみそ	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶら,しろすりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,にら	605 kcal
	キャンディポテト			さつまいも,あげあぶら,バター,さとう		22.2 g
	くだもの(りんご)				りんご	
10水	ごはん	○		こめ,むぎ		588 kcal
	さばのこうみやき		さば	さとう,サラダあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	28.0 g
	とりにくとだいこんのべっこうに		けすりぶし(さば),とりにく	こんにゃく,さとう	にんじん,ほししいたけ,だいこん,えどな	
11木	セサミトースト	○		しょくパン,ソフトマーガリン,しろすりごま,しろねりごま,さとう,グラニューとう		585 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく,とりがら,だいす	サラダあぶら,じゃがいも,さとう,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが	22.5 g
	コーンサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	

12 金	こうやめし	○	とりにく,あぶらあげ,高野豆腐	こめ,むぎ,サラダあぶら	ごぼう,にんじん	596 kcal
	しろみざかなのおろしあんかけ		ホキ	でんぶん,あげあぶら,さとう	だいこん	30.4 g
	かきたまじる		けすりぶし(さば),きぬごしとう ふ,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こねぎ	
15 月	チキンカレーライス	○	とりにく,とりから	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	671 kcal
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	21.3 g
	くだもの(スイーツリング)				スイーツリング	
16 火	ごはん	○		こめ,むぎ		573 kcal
	のりのつくだに		きざみのり	さとう		27.6 g
	ぎせいどうふ		とりひきにく,たまご,もめんどう ふ	サラダあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ, えどな	
	せんべいじる		けすりぶし(さば),とりにく	かやきせんべい	にんじん,ごぼう,ほししいたけ, くさい,ねぎ,えどな	
17 水	ソースやきそば	○	ぶたにく,いか,あおのり	サラダあぶら,むしちゅうかめん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	557 kcal
	ビーンズポテト		だいず	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも		21.1 g
	ちゅうかふうきゅうり			ごまあぶら	きゅうり	
18 木	はいがごはん	○		こめ,はいがまい		604 kcal
	さけザンギ		なまさけ	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく	29.2 g
	ごまあえ			さとう,しろすりごま,しろねりごま	にんじん,もやし,えどな,キャベツ	
	どさんこじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),わかめ,しろみそ	サラダあぶら,じゃがいも,バター	にんじん,ねぎ	
19 金	ナンピザ	○	ベーコン,シュレットチーズ	ナン,サラダあぶら	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム	668 kcal
	マカロニのクリームに		とりにく,とりから,ぎゅうにゅう,なまクリーム,こなチーズ	サラダあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが	28.6 g
	くだもの(あいまどんな)				あいまどんな	
22 月	とうじうどん	○	あつけすり(さば),だしこんぶ,とりにく,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	れいとううどん	にんじん,だいこん,はくさい,かぼちゃ,ねぎ	602 kcal
	さかなとれんこんのかおりあげ		もうか,あおのり	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,れんこん	29.2 g
23 火	ぶたにくのねぎしおどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん,しろいりごま	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,レモンかじゅう,にら	584 kcal
	みそしる		けすりぶし(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	キャベツ,こねぎ	24.0 g
	くだもの(みかん)				みかん	
24 水	スイートロールパン	○		スイートロールパン		593 kcal
	てりやきチキン		とりにく			23.0 g
	カラフルサラダ			じゃがいも,マヨネーズ,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン	
	やさいスープ		とりから,ベーコン	マカロニ	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	
	なかるくパフェ		ホイップクリーム	ミルクチョコレート	いちご,ミックスフルーツ(おうとう,はくとう,りんご,ようなし)	