

●◎●▲◎⊌● 12月給食献立予定表 ●◎●●▲◎⊌●



						給与栄養量 アレルギー おや		
キッ	昼		熱や力になる 血や肉や骨に 身体の調子を		エネルギー たんぱく質	乳・卵・小麦	午前	
ズ	食		もの	なるもの	整えるもの	脂質 炭水化物 塩分	落花生・そば えび・かに	午後
		ひじきこはん さばのみそ煮	米 油 砂糖	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	ひじき にんじん	277 kcal 10.7 g	小麦	麦茶
1	金	はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・チンゲン菜)		1 -7 - 27	い ブロッコリー だいこん チンゲ	7.4 g 44.3 g		ビスケット
		バナナ チキンカレー	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨ	鶏むね肉 ハム	ンサイ バナナ たまねぎ にんじん にんにく トマト	1.3 g 290 kcal 10.1 g	小麦	麦茶
4	月	ごぼうのハムサラダ すまし汁(しめじ・にんじん)	ネーズ		ピューレー ごぼう コーン しめじ	7.7 g 47.9 g		せんべい
		ごはん かれいの煮つけ	米 砂糖 白いり ごま	かれい 生揚げ 米みそ(淡色辛み	にんにく しょうが たまねぎ に	0.7 g 242 kcal 11.4 g	小麦	麦茶
5	火	こまつなともやしのごま和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) バナナ		₹)	んじん トマトキャベツ	3.1 g 43.1 g 1.1 g		クッキー
		ロールパン ポークビーンズ	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉(もも) ゆで大豆	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶	222 kcal 11.6 g	小麦	牛乳
6	水	粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベツ) マスカットゼリー	マスカットゼリー		キャベツ	6.2 g 32.1 g 1.2 g		おやき
7	_	こはん 鮭のきのこあんかけ	米 油 砂糖 片 栗粉 さつまいも	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	け しめじ にんじ	236 kcal 11.3 g		麦茶
	\(\Lambda\)	かぶのわかめ和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) りんご			ん かぶ カットわ かめ ねぎ かぼ ちゃ りんご	2.8 g 44.1 g 1 g		サブレ
8	金	ごはん 鶏むねのから揚げ	ロップ 片栗粉	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	オレンジジュース あおのり しょう	280 kcal 11.8 g		麦茶
0	<u> 17</u>	はくさいのコールスロー みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	あげ油 砂糖 マョネーズ さつま		が はくさい にんじん コーン	4.9 g 48.4 g 1 g		ゼリー
11	П	ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう	米 砂糖 油	ぶり 米みそ(淡色 辛みそ)	が ごぼう にん	271 kcal 10.8 g	小麦	麦茶
11	月	金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)			じん かぼちゃ たまねぎ	6.9 g 44 g 1.3 g		せんべい
12	、大	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え	米油	鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡	たまねぎ コーン ほうれんそう にん じん えのきたけ	222 kcal 11.1 g 3.6 g	小麦	牛乳
12	<i></i>	ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(えのき・ごぼう)		色辛みそ)	ごぼう	38.6 g 1.2 g		ゼリー
13	zk	ミートスパゲッティー キャベツとツナのサラダ	スパゲティ 油砂糖	水煮缶 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ク リームコーン	293 kcal 12.8 g 9.6 g	小麦	麦茶
10	,ı,	豆乳ポタージュ(かぶ・ベーコン)		調整豆乳		42.2 g 1.1 g		フルーチェ
14	木	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) さといものごまがらめ	さといも 砂糖		こまつな はくさ い にら	271 kcal 12 g 5.1 g	小麦	麦茶
<u> </u>	′1`	みそ汁(はくさい・にら) マスカットゼリー	白いりごま マス カットゼリー			45.6 g 1.2 g		きな粉マカロニ
15	余	ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの炒め物	米 油 砂糖	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	しょうが はくさ	277 kcal 10.7 g 7.4 g	小麦	麦茶
	-1/-	すまし汁(だいこん・チンゲン菜) バナナ			い ブロッコリー だいこん チンゲ	44.3 g 1.3 g		クッキー
18	月	チキンカレー ごぼうのハムサラダ	米 じゃがいも油 小麦粉 マヨ	鶏むね肉 ハム	たまねぎ にんじん にんにく ト	290 kcal 10.1 g 7.7 g	小麦	麦茶
IτΩ	/ 1	すまし汁(しめじ・にんじん)	ネーズ		マトピューレー ごぼう コーン	47.9 g 0.7 g		サブレ



●●●●●●● 12月給食献立予定表 ●●●●●●●



L			3色食品群			給与栄養量	おやつ	
キッズ	昼食		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 _哲 ム	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前午後
19	火	ごはん かれいの煮つけ こまつなともやしのごま和え	米 砂糖 白いり	かれい 生揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	にんにく しょう が たまねぎ に んじん トマト	塩分 242 kcal 11.4 g 3.1 g	小麦	麦茶
		みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) バナナ ロールパン	ロールパン 油	牛乳 豚肉(もも)	キャベツ にんじん たまね	43.1 g 1.1 g 222 kcal	小麦	せんべい
20		ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベ	砂糖 じゃがいも マスカットゼリー		ぎ ピーマン ト マト缶 キャベツ	11.6 g 6.2 g 32.1 g		牛乳 クッキー
		ツ) こばん		さけ 米みそ(淡色		1.2 g 236 kcal		麦茶
21	木	鮭のきのこあんかけ かぶのわかめ和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ)	栗粉 さつまいも	辛みそ)	たけ しめじ に んじん かぶ カットわかめ ね	11.3 g 2.8 g 44.1 g		クリスマス ケーキ
00	_	豚汁うどん	干しうどん 油 砂糖 米粉	豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛	<u>ギームぼれ ぶール</u> だいこん にんじ ん ごぼう 葉ね	1 g 214 kcal 8.8 g	小麦	麦茶
22	金	れんこんとにんじんのコーン金平 みかん		みそ)	ぎ れんこん ほうれんそう コー	4.7 g 36.5 g 2 g		せんべい
25		サンタさんフイス 焼きハンバーグ 3色のツリーサラダ	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	豚ひき肉 豆乳 きな粉	干しぶどう たまね ぎ にんじん ピー マン コーン だい	294 kcal 10 g 9.3 g	小麦	牛乳
		コンソメスープ(だいこん・にんじ ん)	·	5th 1 1 1 10 2 1	2h	46.6 g 1.1 g		ホットケーキ
26	火	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え	米油	鶏もも肉 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)		222 kcal 11.1 g 3.6 g	小麦	麦茶
		みそ汁(えのき・ごぼう)	スパゲティ 油	豚ひき肉 ツナ水	け ごぼう たまねぎ にんじ	38.6 g 1.2 g 293 kcal	小麦	ゼリー
27	水	ミートスパゲッティー キャベツとツナのサラダ 豆乳ポタージュ(かぶ・ベーコン)	砂糖		ん キャベツ かぶ クリームコー	12.8 g 9.6 g 42.2 g		麦茶 牛乳寒天
		ごはん	米 片栗粉 油	木綿豆腐 豚肉(も		1.1 g 271 kcal	小麦	麦茶
28	木	豆腐チャンプル(こまつな) さといものごまがらめ みそ汁(はくさい・にら) マスカットゼリー	さといも 砂糖 白いりごま マス カットゼリー	も) 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	いにら	12 g 5.1 g 45.6 g 1.2 g		ビスケット

ſ	年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量						
		エネルキー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
	3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	258	10.9	6.1	42.0	1.2		

給食MEMO

2023年の師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせますように。

今年の冬至は22(金)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。"かぼちゃ"を食べて風邪に 打ち勝つパワーをつけたり、"ん"のつく食べ物を食べて「う"ん"き(運気)」をあげてくださいね。

※"ん"のつく食べ物例:にんじん・だいこん・れんこん・うどん.....かぼちゃも"なんきん"という呼び名がありますね。 また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では「みかんごはん」を提供予定です。みかんの生産量が比較 的多い"愛媛県"では、なじみ深い料理なんだそうです。詳細は給食だよりにてご紹介いたします。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆