



# 12月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給 与 栄 養 量  エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	ア レ ル ギ ー  乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	お や つ	
		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				
1	金	ひじきごぼん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・チンゲン菜) バナナ	米 油 砂糖	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	ひじき にんじん しょうが はくさい い ブロッコリー だいこん チンゲン 菜 じゃがいも	277 kcal 10.7 g 7.4 g 44.3 g 1.3 g	小麦	午前 麦茶
								午後 ビスケット
4	月	チキンカレー ごぼうのハムサラダ すまし汁(しめじ・にんじん)	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ	鶏むね肉 ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー ごぼう コーン しめじ	290 kcal 10.1 g 7.7 g 47.9 g 0.7 g	小麦	麦茶
								せんべい
5	火	ごぼん かれの煮つけ こまつなとやしのごま和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) バナナ	米 砂糖 白いり ごま	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 キャベツ	242 kcal 11.4 g 3.1 g 43.1 g 1.1 g	小麦	麦茶
								クッキー
6	水	ロールパン ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベツ) マスカットゼリー	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも マスカットゼリー	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 キャベツ	222 kcal 11.6 g 6.2 g 32.1 g 1.2 g	小麦	牛乳
								おやき
7	木	ごぼん 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) りんご	米 油 砂糖 片 栗粉 さつまいも	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ えのきた け しめじ にんじ ん かぶ カットわ かめ ねぎ かぼ ちゃ りんご	236 kcal 11.3 g 2.8 g 44.1 g 1 g		麦茶
								サブレ
8	金	ごぼん 鶏むねのから揚げ はくさいのコールスロー みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	米 みかん缶シ ロップ 片栗粉 あげ油 砂糖 マ ヨネーズ さつま まいも	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 が はくさい に んじん コーン ほうれん草	280 kcal 11.8 g 4.9 g 48.4 g 1 g		麦茶
								ゼリー
11	月	ごぼん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	米 砂糖 油	ぶり 米みそ(淡色 辛みそ)	だいこん しょう が ごぼう にん じん かぼちゃ たまねぎ	271 kcal 10.8 g 6.9 g 44 g 1.3 g	小麦	麦茶
								せんべい
12	火	わかめごぼん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(えのき・ごぼう)	米 油	鶏もも肉 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ コーン ほうれんそう にん じん えのきたけ ごぼう	222 kcal 11.1 g 3.6 g 38.6 g 1.2 g	小麦	牛乳
								ゼリー
13	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)	スパゲティ 油 砂糖	豚ひき肉 ツナ 水煮缶 ベーコン 調整豆乳	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 42.2 g 1.1 g	小麦	麦茶
								フルーチェ
14	木	ごぼん 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	米 片栗粉 油 さといも 砂糖 白いりごま マス カットゼリー	木綿豆腐 豚肉(も も) 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	こまつな はくさい い にら	271 kcal 12 g 5.1 g 45.6 g 1.2 g	小麦	麦茶
								きな粉マカロ ニ
15	金	ひじきごぼん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・チンゲン菜) バナナ	米 油 砂糖	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	ひじき にんじん しょうが はくさい い ブロッコリー だいこん チンゲン 菜 じゃがいも	277 kcal 10.7 g 7.4 g 44.3 g 1.3 g	小麦	麦茶
								クッキー
18	月	チキンカレー ごぼうのハムサラダ すまし汁(しめじ・にんじん)	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ	鶏むね肉 ハム	たまねぎ にんじ ん にんにく ト マトピューレー ごぼう コーン しめじ	290 kcal 10.1 g 7.7 g 47.9 g 0.7 g	小麦	麦茶
								サブレ



# 12月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		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				
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 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) バナナ	米 砂糖 白いり ごま	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 キャベツ	242 kcal 11.4 g 3.1 g 43.1 g 1.1 g	小麦	午前
								午後
20	水	ロールパン ポークピーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベ ツ)	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも マスカットゼリー	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 キャベツ	222 kcal 11.6 g 6.2 g 32.1 g 1.2 g	小麦	牛乳
								クッキー
21	木	ごはん 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) りんご	米 油 砂糖 片 栗粉 さつまいも	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ えのき たけ しめじ に んじん かぶ カットわかめ ね ぎ かぼちゃ り んご	236 kcal 11.3 g 2.8 g 44.1 g 1 g		麦茶
								クリスマス ケーキ
22	金	豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平 みかん	干しうどん 油 砂糖 米粉	豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	だいこん にんじ ん ごぼう 葉ね ぎ れんこん ほ うれんそう コー ン みかん	214 kcal 8.8 g 4.7 g 36.5 g 2 g	小麦	麦茶
								せんべい
25	月	サンタさんライス 焼きハンバーグ 3色のツリーサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじ ん)	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 こん	294 kcal 10 g 9.3 g 46.6 g 1.1 g	小麦	牛乳
								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 みそ汁(えのき・ごぼう)	米 油	鶏もも肉 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ コーン ほうれんそう に んじん えのきた け ごぼう	222 kcal 11.1 g 3.6 g 38.6 g 1.2 g	小麦	麦茶
								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)	スパゲティ 油 砂糖	豚ひき肉 ツナ水 煮缶 ベーコン 調整豆乳	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 42.2 g 1.1 g	小麦	麦茶
								牛乳寒天
28	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 みそ汁(はくさい・にら) マスカットゼリー	米 片栗粉 油 さといも 砂糖 白いりごま マス カットゼリー	木綿豆腐 豚肉(も も) 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	こまつな はくさ い にら	271 kcal 12 g 5.1 g 45.6 g 1.2 g	小麦	麦茶
								ビスケット

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/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(運氣)」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。あらかじめご了承ください。☆