



12月献立表



北方町学校給食センター

日曜	しほしよく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 からだちようしどとの おもに体 の 調子 を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 きん 金	コッペパン	♡ 中1リクエスト ♡ クリームシチュー	こむぎこ じゃがいも 小麦粉 マーガリン	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ クリームポタージュ	617
		まめまめサラダ	さとう あぶら 砂糖 ごま油	ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー ロースハム	あおまめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	708
4 げつ 月	ビビンバ	ビビンバの具を ごはんと混ぜて食べてください。	こめ あぶら さとう あぶら 米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おろしにんにく 塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	595
		わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	697
5 か 火	ごはん	ごもく 五目うどん	うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	670
		ごまネーズサラダ	ごま マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ	786
6 すい 水	ホットドッグ		ドックパン	フランクフルト	キャベツ	ーロケチャップ	616
		とうにゅう 豆乳スープ	じゃがいも	とうにゅう とりにく 豆乳 鶏肉	はくさい たま 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン	とりから 白ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ	717
7 もく 木	ごはん	うお じる 魚そうめん汁		うお あぶらあ 魚そうめん 油揚げ わかめ	にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん 塩	614
		ぶたにく 豚肉のごまみそマヨネーズ	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	ぶたにく みそ	にんじん きゅうり ブロッコリー	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 酢 トマトケチャップ	718
8 きん 金	コッペパン	はくさい に 白菜のクリーム煮	こむぎこ 小麦粉 マーガリン サラダ油	とりにく きゅうにゅう なま 鶏肉 牛乳 生クリーム	はくさい たま 白菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン	とりから 塩 こしょう 白ワイン	614
		つばみふっくらサラダ	ドレッシング	ロースハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん		705
11 げつ 月	ごはん	中1リクエスト さわにわん 沢煮焼 			たけのこ ごぼう にんじん えのき 大根 ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ	681
さかな 魚のかば焼きアーモンドがらめ (添え野菜)		かたくりこ あ あぶら さとう 片栗粉 揚げ油 砂糖 アーモンド	しろみざかな 白身魚	(もやし にんじん)	料理酒 みりん 塩 こしょう こいくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	800	
12 か 火	チキンカレー 『ハッピーにんじんの日』 	♡ 中1リクエスト ♡ チキンカレー チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 米 じゃがいも マーガリン 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース 	おろししょうが おろしにんにく とりから チョップネ ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 塩	661
かいそう 海藻サラダ		さとう ごま ごま油	ちりめん 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	775	
13 すい 水	減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん サラダ油 砂糖	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	629
		♡ 中1リクエスト ♡ りっちゃんサラダ	さとう あぶら 砂糖 ごま油	ロースハム 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	うすくちしょうゆ 酢	723
14 もく 木	ごはん	おでん	さといも いた 里芋 板こんにゃく	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ 昆布	にんじん 大根	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん	617
		おかか和え	さとう ごま	かつお節	もやし ほうれん草 キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ	722

曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
15 きん 金	コッペパン	ミネストローネ	マカロニ ジャがいも	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー スキムミルク	たま 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	パセリフレーク おろしにんにく とりから 赤ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ	663 764
		ようふう しらあ 洋風白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	どうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん		
18 げつ 月	ごはん	はくさい しる 白菜のみそ汁	じゃがいも	どうふ 豆腐 みそ	はくさい 白菜 ねぎ にんじん	煮干し	621 727
		♡ 中1リクエスト ♡ とりにく あ 鶏肉のから揚げ （添えキャベツ）	かたくりこ あ あぶら 片栗粉 揚げ油	とりにく 鶏肉	（キャベツ）	おろししょうが おろしにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすくちしょうゆ （うすくちしょうゆ）	
19 か 火	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ マーガリン	とりにく たまご 鶏肉 卵	にんじん たま 玉ねぎ グリンピース	トマトウチャップ カレー粉 塩 こしょう	608 712
		やさい 野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ しいたけ にんじん たま 玉ねぎ	パセリフレーク 厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	
20 すい 水	コッペパン	クリームスパゲティ	スパゲティ サラダ油 あぶら こむぎこ マーガリン	ベーコン とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たま 玉ねぎ にんじん エリンギ	とりから 塩 こしょう パセリフレーク クリームポタージュ うすくちしょうゆ	616 707
		♡ 中1リクエスト ♡ りんごサラダ	さとう サラダ油 あぶら 砂糖 サラダ油	ツナ	りんご キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
21 もく 木	ごはん	ちゃんぽん	ちゃんぽんめん サラダ油 あぶら ちゃんぽん麺 サラダ油	ぶたにく 豚肉 いか えび かまぼこ	キャベツ もやし たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 とりから うすくちしょうゆ 塩 こしょう	623 730
		カラフルサラダ	さとう サラダ油 あぶら 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉	れんこん きゅうり コーン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	
12月22日 冬至 献立			さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉	かぼちゃ にんじん たま 玉ねぎ グリンピース	こいくちしょうゆ トマトウチャップ ウスターソース トマトピューレ	658 709
22 きん 金	コッペパン	かぼちゃのミートソース煮					
		ゆず風味サラダ	さとう サラダ油 あぶら 砂糖 サラダ油 ごま	ロースハム	だいこん 大根 きゅうり キャベツ ゆず	酢 うすくちしょうゆ	
		クリスマスデザート	デザート				

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついてます ★
★ 主食は『黄』の食品です ★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。
○カルシウム(小魚・牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、



※12月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	633kcal	25.8g	20.0g	334mg	2.2mg	2.3g	5.6g	中学生	732kcal	29.4g	22.4g	353mg	2.6mg	2.7g	6.6g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人参が入っています♪

○12月のしいたけ、ねぎ、白菜、大根、ゆず は北方産を使用する予定です。

◇◇◇◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇◇◇◇



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。