

12月献立表 【17回】

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	麦ごはん		豆腐チゲ チンゲン菜サラダ みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 押麦 油 砂糖	にんにく 生姜 白菜 にんじん しめじ キムチ ねぎ ニラ チンゲン菜 キャベツ みかん	538 kcal 22.9 g 16.2 g
2 金	キャロットライス		鶏肉のハーブパン焼き カレー風味サラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 粉チーズ	米 バター 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	にんじん にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり ホールコーン らっきょう 玉ねぎ	680 kcal 25.7 g 29.4 g
5 月	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の梅あえ どさんこ汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 バター 砂糖 ごま 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ しめじ 小松菜 梅干し ホールコーン	563 kcal 29.8 g 15.8 g
6 火	麦ごはん		ジャンボぎょうざ きくらげ入りサラダ ザーサイスープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐 卵	米 押麦 ぎょうざの皮 油 砂糖 春雨 でんぷん	ねぎ キャベツ ニラ にんにく 生姜 大根 にんじん 小松菜 きくらげ 干し椎茸 ザーサイ	569 kcal 20.8 g 18.5 g
7 水	セサミトースト		たらのカレーシチュー レモンソースサラダ 早香 (かんきつ)	牛乳 ベーコン たら 生クリーム	食パン すりごま ねりごま マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご ホールのトマト にんじん セロリ マッシュルーム カリフラワー キャベツ 小松菜 レモン 早香	613 kcal 24.4 g 24.9 g
8 木	ごはん		のりふりかけ 錦卵 ピリ辛野菜 ほうれん草のみそ汁	牛乳 のり 卵 鶏ひき肉 豆腐 かつお節 わかめ みそ	米 ごま 砂糖 油	にんにく にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ きゅうり 生姜 ほうれん草	578 kcal 26.8 g 19.8 g
9 金	チリピーンスライス		カラフルサラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールのトマト キャベツ きゅうり パプリカ レモン りんご(缶) パイナップル(缶) みかん(缶)	615 kcal 22.4 g 16.2 g
12 月	練馬大根スパゲッティ		さつまいもとりんごの重ね煮 干草サラダ	ツナ缶 のり 牛乳	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも	練馬大根 りんご にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	556 kcal 21.6 g 18.0 g
13 火	ごはん		サバの竜田あげ おかかあえ せんべい汁	牛乳 サバ かつお節 鶏肉	米 でんぷん 油 南部せんべい	生姜 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ	596 kcal 24.5 g 26.2 g
14 水	カレーライス		フレンチサラダ 夢オレンジ	ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん りんご ホールのトマト キャベツ きゅうり 夢オレンジ	617 kcal 18.4 g 20.4 g
15 木	ごはん		和風おろしハンバーグ ごま酢あえ えのき入りみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 万能ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ えのき 小松菜	593 kcal 25.7 g 18.7 g
16 金	ごはん		のりのつくだ煮 関東風おでん 野菜のからしあえ	牛乳 のり さつま揚げ 厚揚げ かつお節	米 砂糖 こんにゃく 里芋 油 ちくわぶ	大根 にんじん プロックリー キャベツ	562 kcal 22.3 g 12.9 g
19 月	ごはん		豚肉の生姜焼き 野菜のみそあえ 吉野汁	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 油 里芋 でんぷん	生姜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	574 kcal 24.8 g 19.7 g
20 火	ごはん		ぶりの照り焼き わかめサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	にんじん もやし きゅうり 生姜 白菜 玉ねぎ	579 kcal 26.8 g 19.9 g
21 水	ごはん		カレーコロッケ ハムとコーンのサラダ あんかけ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 昆布 かつお節 豆腐 ちくわ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 パン粉 うどん でんぷん	玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ キャベツ ホールコーン 干し椎茸 もやし ほうれん草	616 kcal 22.6 g 18.4 g
22 木	けんちんうどん 冬至メニュー		えのき入りおひたし 冬至もち	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節 豆乳 きなこ	うどん 油 こんにゃく 上新粉 白玉粉 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし えのき 生姜 かぼちゃ	514 kcal 19.8 g 14.1 g
23 金	丸パン クリスマスメニュー		膏つきフライドチキン シルバーサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏手羽元 ハム ベーコン 粉チーズ	丸パン でんぷん 小麦粉 油 春雨 砂糖 マカロニ	生姜 にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ ホールのトマト セロリ	683 kcal 36.4 g 31.8 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	591	17	30	335	90	2.5	2.7	247	0.39	0.53	35	2.5	6.9
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5



1月最初の献立

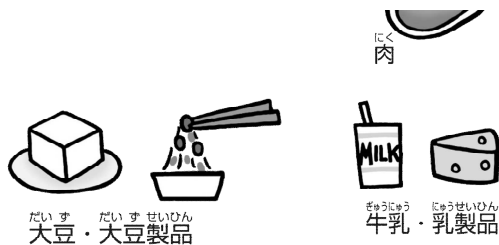
10 火	親子丼		ひじきの煮物 みかん	鶏肉 卵 のり 牛乳 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース にんじん いんげん みかん	574 kcal 22.5 g 17.3 g
---------	-----	--	---------------	----------------	----------------------	----------------------------------	------------------------------

いよいよ12月、今年も残りあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防をしっかりと行いましょう。感染症予防の鉄則はせっけんを使った丁寧な手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

感染症の予防には、手洗いの他にも、食事でも体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことが大切です。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



（保護者の方へ）体を温めるおすすめ給食レシピ

～関東風おでん～

【材料（4人分）】

- ・かつお節（だし用）…12g
- ・昆布（だし用）…1g
- ・水（だし用）…500cc
- ・大根…中1/4本
- ・にんじん…中1/2本
- ・こんにゃく…1/2枚
- ・さつまいも…40g
- ・里芋…中2個
- ・厚揚げ…1枚
- ・ちくわぶ…1本
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ4
- ・塩…1g
- ・みりん…小さじ1

【作り方】

- ①大根、にんじん、里芋は厚いちょうこんにゃく、さつまいも、厚揚げは小さめの三角ちくわぶは1.5cm幅の斜めにそれぞれ切る。
- ②かつお節と昆布でだし汁をとる。（市販のだしパックでも可）
- ③こんにゃくは下ゆでをする。
- ④厚揚げはゆでて油抜きをする。
- ⑤里芋は塩でもんでから下ゆでし、ぬめりをとる。
- ⑥だし汁に大根、にんじん、こんにゃくを加えて煮込む。
- ⑦調味料と厚揚げ、さつまいもを加えてさらに煮込む。
- ⑧ゆでた里芋を加えてから、火を止めて味を含ませる。



ゆで卵などのお好みの具材でアレンジも可能です。