



# 12月予定献立表

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g
1 木	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根のマリネ	こんにゃくの煮物 オレンジ 牛乳	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり オレンジ /	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにゃく	468 17.6	15.8 2
2 金	ガーリックチャーハン タコナゲット・星ポテトフライ ブロッコリーおかか和え	コーンスープ 牛乳 ソフトドライブルー	ジョアマスカット ソフトせんべい	ベーコン たこ かつお節 たまご 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー クリームコーン缶詰 ブルー /	米 オリーブ油 大豆油 じゃが芋 片栗粉	475 16.8	17.4 2
5 月	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き はりはり漬け	ワンタンスープ りんご 牛乳	ジョアブルーベリー 茹で枝豆	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 わかめ 玉ねぎ もやし りんご	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	436 22.5	10.5 1.3
6 火	ごはん ヘルシーミートローフ 肉じゃが	おかずみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 さば削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 ごぼう 椎茸 南瓜 えのきたけ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝 じゃが芋	517 20.3	17.6 1.8
7 水	ごはん いわしの梅煮 野菜炒めカレー味	さつま芋ポターージュ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 せんべい	いわし 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 さつま芋 バター 生クリーム 片栗粉 砂糖	543 18.7	23.1 1.8
8 木	ごはん 豚肉ごぼうの旨煮 南瓜のサラダ	いわしのつみれ汁 プチピーチゼリーF 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 いわし さば削り節 絹ごし豆腐 牛乳	生姜 ごぼう 玉ねぎ 人参 南瓜 枝豆 大根 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 エッグアミノ酸	543 19.6	25.1 0.9
9 金	肉まん お魚野菜のステーキ ツナほうれん草ナムル	クラムチャウダー オレンジ 牛乳	アロエヨーグルト	豚肉 魚すり身 ツナ あさり水煮 えび イカ ホタテ ベーコン 牛乳	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋	543 18.2	19.2 1.9
12 月	ごはん 豆腐野菜の中華旨煮 里芋みそ田楽	中華コーンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 グレープフルーツ ねぎ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	545 18.6	20.4 1.7
13 火	ごはん さわら和風漬け焼き 南瓜の鶏そぼろ煮	のっぺい汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	さわら 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳	南瓜 枝豆 人参 ごぼう 大根 椎茸 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 白玉餅 片栗粉	503 21.1	14.3 1.3
14 水	ごはん 根菜ハンバーグ ツナブロッコリーサラダ	白菜のみそ汁 りんご 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 豚肉 ツナ 凍り豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ブロッコリー コーン 白菜 えのきたけ りんご	米 砂糖 ごま エッグアミノ酸	462 19.6	16.5 1.7
15 木	ごはん タラカレー立田揚げ 納豆野菜の五目和え	雷結晶パスタスープ ソフトドライブルー 牛乳	生乳ヨーグルト	たら ひきわり納豆 かつお節 ベーコン あさり水煮 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ キャベツ ブルー	米 大豆油 パスタ	443 21.2	12.1 1.9
16 金	しょうゆラーメン ソフト唐揚げ きゅうりの中華漬け	鉄分Caチーズ ブドウジュース	牛乳 お米de蒸しパン	焼豚 なんと巻き 鶏肉 たまご さば削り節 チーズ	もやし ねぎ いら 生姜 コーン きゅうり	中華麺 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 大豆油	すみれ組リクエスト献立 567 22.0	18.3 2.7
19 月	牛丼 野菜のごま和え 里芋のみそ汁	グレープフルーツ 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	牛肉 かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 コーン 大根 小松菜 グレープフルーツ	米 しらたき 砂糖 里芋	538 19.4	17.5 2
20 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 大根ツナの煮物	和風わかめスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 大根 しめじ 枝豆 わかめ えのきたけ 豆苗 オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉 麩	501 18.6	15 1.1
21 水	ごはん アジうまみしょう油焼き 人参ツナたまご炒め	ほうとう はちみつゆずゼリー 牛乳	牛乳 クリスマス米粉蒸しパン	あじ かつお節 ツナ たまご みそ さば削り節 牛乳	人参 南瓜 大根 椎茸 ねぎ	米 ごま油 砂糖 小麦粉	531 22.4	17.5 1.5
22 木	ドライカレーピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリーたまごサラダ	トマト雷パスタスープ Xmasプチケーキ 牛乳	ちばらくヨーグルト	豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 牛乳	ミニトマト ブロッコリー コーン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 砂糖 エッグアミノ酸 パスタ 片栗粉	590 20.4	25.2 2.2
23 金	ごはん・のりふりかけ クリスピーチキン 小松菜きのこのおひたし	キムチスープ りんご 牛乳	飲むヨーグルトブルーF 玄米小丸せんべい	鶏肉 豚肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 えのきたけ 大根 ねぎ 白菜キムチ漬け りんご しめじ /	米 大豆油 春雨	429 17.9	12.9 1.2
26 月	食パン・メイプルシロップ&マーガリン ほたてグラタン キャベツツナサラダ	みかん にんにくスープ 牛乳	牛乳 クッキー	ほたて貝 ツナ たまご 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 にんにく えのきたけ みかん	食パン オリーブ油 メイプルシロップ&マーガリン 片栗粉 砂糖	443 19.2	20.4 1.5
27 火	カレーうどん かぼちゃひき肉フライ 野菜の甘酢和え	りんご 牛乳	リンゴキャラットジュース せんべい	豚肉 なんと巻き 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり りんご 南瓜	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 パン粉 オリーブ油	429 17.7	13.7 2.4
28 水	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。							

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

1月4日(水)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。  
5日(木)給食が始まります。





# 12月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 木	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根のマリネ こんにやくの煮物 オレンジ 牛乳	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり オレンジ /	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにやく	595 21.9	18.2 2.7
2 金	ガーリックチャーハン タコナゲット・星ポテトフライ ブロッコリーおかか和え コーンスープ 牛乳 ソフトドライブルー	ジョアマスカット かむカムこんにやく チーズおかき	ベーコン たこ かつお節 たまご 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー クリームコーン缶詰 ブルー /	米 オリーブ油 大豆油 じゃが芋 片栗粉	619 21.2	23.4 2.6
5 月	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き はりはり漬け ワンタンスープ りんご 牛乳	ジョアフルベリー 茹で枝豆	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 わかめ 玉ねぎ もやし りんご	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	514 24.8	12.0 1.5
6 火	ごはん ヘルシーミートローフ 肉じゃが おかずみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 わらび餅	豚肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 さば削り節 テーズ	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 ごぼう 椎茸 南瓜 えのきたけ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝 じゃが芋	606 23.3	19.6 2.4
7 水	ごはん いわしの梅煮 野菜炒めカレー味 さつま芋ポターージュ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 せんべい ヨーグルトレーズン	いわし 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 さつま芋 バター 生クリーム 片栗粉 砂糖	645 20.6	26.4 2.0
8 木	ごはん 豚肉ごぼうの旨煮 南瓜のサラダ いわしのつみれ汁 プチピーチゼリーFe 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 いわし さば削り節 絹ごし豆腐 牛乳	生姜 ごぼう 玉ねぎ 人参 南瓜 枝豆 大根 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 エッグアマヨネーズ	635 22.8	28.5 1.1
9 金	肉まん お魚野菜のステーキ ツナほうれん草ナムル クラムチャウダー オレンジ 牛乳	アロエヨーグルト	豚肉 魚すり身 ツナ あさり水煮 えび イカ ホタテ ベーコン 牛乳	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋	617 20.9	27.2 2.9
12 月	ごはん 豆腐野菜の中華旨煮 里芋みそ田楽 中華コーンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 グレープフルーツ ねぎ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	631 22.2	22.5 2.0
13 火	ごはん さわら和風漬け焼き 南瓜の鶏そぼろ煮 のっぺい汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	さわら 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳	南瓜 枝豆 人参 ごぼう 大根 椎茸 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 白玉餅 片栗粉	591 22.9	15.1 1.5
14 水	ごはん 根菜ハンバーグ ツナブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 りんご 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 豚肉 ツナ 凍り豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ブロッコリー コーン 白菜 えのきたけ りんご	米 砂糖 ごま エッグアマヨネーズ	573 23.1	18.4 2.2
15 木	ごはん タラカレー立田揚げ 納豆野菜の五目和え 雪結晶パスタスープ ソフトドライブルー 牛乳	生乳ヨーグルト	たら ひきわり納豆 かつお節 ベーコン あさり水煮 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ キャベツ ブルー	米 大豆油 パスタ	512 23.7	13.5 2.4
16 金	しょうゆラーメン ソフト唐揚げ きゅうりの中華漬け りんごゼリー ブドウジュース	牛乳 お米de蒸しパン	焼豚 なた巻き 鶏肉 たまご さば削り節	もやし ねぎ いら 生姜 コーン きゅうり	中華麺 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 大豆油	すみれ組リクエスト献立 617 23.6	18.7 3.1
19 月	牛丼 野菜のごま和え 里芋のみそ汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	牛肉 かまぼこ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 コーン 大根 小松菜 グレープフルーツ	米 しらたき 砂糖 里芋	624 22.6	19.7 2.4
20 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 大根ツナの煮物 和風わかめスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 大根 しめじ 枝豆 わかめ えのきたけ 豆苗	米 サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉 麩 オレンジ /	575 21.3	16.8 1.3
21 水	ごはん あじうまみしょう油焼き 人参ツなたまご炒め ほうとう はちみつゆずゼリー 牛乳	牛乳 クリスマス米粉蒸しパン	あじ かつお節 ツな たまご みそ さば削り節 牛乳	人参 南瓜 大根 椎茸 ねぎ	米 ごま油 砂糖 小麦粉	603 24.5	18.8 1.8
22 木	ドライカレーピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリーたまごサラダ トマト醬パスタスープ Xmasプチケーキ 牛乳	ちばらこヨーグルト	豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 牛乳	ミニトマト ブロッコリー コーン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 砂糖 エッグアマヨネーズ パスタ 片栗粉	クリスマス献立 681 22.9	29.0 2.5
23 金	ごはん・のりふりかけ クリスピーチキン 小松菜きのこのおひたし キムチスープ りんご 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe 玄米小丸せんべい 青のり小魚	鶏肉 豚肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 えのきたけ 大根 ねぎ 白菜キムチ漬け りんご しめじ /	米 大豆油 春雨	546 21.3	15.8 1.9
26 月	食パン・メイプルシロップ&マーガリン はたてグラタン キャベツツナサラダ みかん にんにくスープ 牛乳	牛乳 クッキー	はたて貝 ツな たまご 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 にんにく えのきたけ みかん	食パン オリーブ油 メイプルシロップ&マーガリン 片栗粉 砂糖	570 19.0	24.9 1.8
27 火	カレーうどん アジフライ 野菜の甘酢和え りんご 牛乳	リンゴキャロットジュース せんべい	豚肉 なた巻き アジ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 パン粉 オリーブ油	515 22.4	15.4 2.9
28 水	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒には、麦茶や湯冷ましなど甘くない水分を入れてください。						

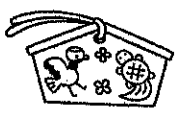
給食食数 1号認定子ども 17回・2号認定子ども 19回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



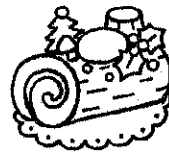
お知らせ

1月4日(水)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。  
5日(木)給食が始まります。





# 食育だより



令和4年12月

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一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に、体調を崩す人が増える時期です。

新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防には、ていねいな手洗いが必要です。外から戻ったとき、トイレの後、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

## なぜ、せっけんで手洗いの？

見た目はきれいでも、手には病気の原因になる細菌やウイルスが付いていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんで、すみずみまでていねいに洗いましょう。

### 今日は何の日

## 12月22日は冬至です



1年の中で、太陽が一番低い位置にあって、昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至と言います。

今年は、12月22日です。

日に日に日照時間が短くなっていったものが、この日から太陽の力が蘇っていくので、昔の人は『一陽来復(いちようらいふく)』といい、太陽の復活を祝っていました。

このお祝いは、日本だけでなく世界中で行われています。



### 「かぼちゃ」を食べる意味

古来、黄色は魔除けの色でした。栄養価の高い黄色いかぼちゃを1年の区切りの冬至の日に食べることで無病息災を祈ったのです。

また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという説もあります。(にんじん・れんこんなど)

### 「ゆず湯」に入る意味

黄色いゆずは、香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があるとされていました。

また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、縁起がよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。



### 給食レシピ紹介

白菜と豚肉の中華あんかけ

材 料	作りやすい分量
白菜	4~5枚
豚肉薄切り肉	200g
人参	1/2本
水	100ml
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
鶏ガラスープ顆粒	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

冬が旬の白菜は、食物繊維とビタミンが豊富です。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。炒めたり鍋物、スープやシチュー、漬物など色々な料理に使えます。

#### 作り方

- ①白菜は、葉と芯を分けて食べやすい大きさに切る。人参は、干切り。
- ②フライパン又は鍋にAの調味料を入れ軽くかき混ぜ一煮立ちさせます。
- ③、②に人参と白菜の芯を入れフタをし中火で煮ます。
- ④白菜の葉を入れ混ぜたら、豚肉を入れ、ほぐしながら火を通します。
- ⑤豚肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れかき混ぜます。
- ⑥仕上げに、ごま油をまわし入れ混ぜ合わせて出来上がり。

※オイスターソースが無い場合の代用品作り方(作りやすい分量)

砂糖 小さじ1/2・中濃ソース 大さじ1・しょう油 小さじ1・中華顆粒だし 小さじ1/2 を、合わせてよく混ぜる。



## 大みそかと年越しそば

12月末日は1年の最後ということで、「大みそか(大晦日)」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いがこめられています。

そばは、食物アレルギーの症状が出てしまうと重篤な症状になるため給食では出しません。しかし、家族にそばアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

きたる新しい年が、みなさまにとってよい年となりますように。

