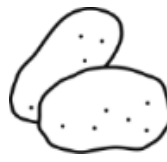


# 12月予定こんだて

|               | 月                                                                                          | 火                                              | 水                                                                                                                                                                                                                                  | 木                                                                 | 金                                                                                     |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|---------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|
|               | こんげつ　じ　ばさんひん<br>今月の地場産品                                                                    |                                                | <table><tr><td>一食あたりの<br/>平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>674kcal</td><td>830kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>26.0g</td><td>31.3g</td></tr><tr><td>脂　質</td><td>20.4g</td><td>23.6g</td></tr></table> | 一食あたりの<br>平均値                                                     | 小学生                                                                                   | 中学生 | エネルギー | 674kcal | 830kcal | たんばく質 | 26.0g | 31.3g | 脂　質 | 20.4g | 23.6g | 1　かぼちゃパン<br>ミートボールスープ<br>マカロニのクリーム煮<br>パイン<br>牛乳 | 2　親子丼<br>なめこのみそ汁<br>切り干し大根の和え物<br>牛乳 |
| 一食あたりの<br>平均値 | 小学生                                                                                        | 中学生                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| エネルギー         | 674kcal                                                                                    | 830kcal                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| たんばく質         | 26.0g                                                                                      | 31.3g                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 脂　質           | 20.4g                                                                                      | 23.6g                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 赤             | <br>たまねぎ  |                                                | ～おもに体をつくる食べもの                                                                                                                                                                                                                      | とり肉　豚肉　ウインナー　牛乳                                                   | 卵　とり肉　油揚げ　みそ　ちくわ　牛乳                                                                   |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 緑             | <br>じゃがいも |                                                | ～おもに体の調子をととのえる食べもの                                                                                                                                                                                                                 | 玉ねぎ　白菜　えのき　人参　長ネギ<br>ほうれん草　とうもろこし　パイン                             | 玉ねぎ　たけのこ　人参　干しいたけ<br>なめこ　長ネギ　切り干し大根　きゅうり                                              |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 黄             | <br>かぼちゃ  |                                                | ～おもにエネルギーのもとになる食べもの                                                                                                                                                                                                                | パン　でん粉　マカロニ　小麦粉　バター<br>米油　砂糖                                      | ごはん　麦　砂糖　でん粉　ごま油                                                                      |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
|               | 5　ごはん<br>大根のみそ汁<br>肉だんご<br>とりささみの和え物<br>牛乳                                                 | 6　あんかけ焼きそば<br>もやしのナムル<br>ももゼリー<br>牛乳           | 7　ポークカレーライス<br>コーンサラダ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                        | 8　たまごパン<br>ミネストローネ<br>ほうれん草オムレツ<br>スパゲッティサラダ<br>牛乳                | 9　ごはん<br>肉みそおでん<br>白身魚フライ<br>牛乳                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 赤             | 油揚げ　みそ　とり肉　豚肉　牛乳                                                                           | 豚肉　うずらの卵　えび　いか　牛乳                              | 豚肉　ヨーグルト　牛乳                                                                                                                                                                                                                        | ベーコン　卵　ハム　牛乳                                                      | 豚肉　うずらの卵　ちくわ　さつま揚げ<br>こんぶ　みそ　ホキ　牛乳                                                    |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 緑             | 大根　人参　長ネギ　玉ねぎ　白菜<br>きゅうり                                                                   | 白菜　玉ねぎ　人参　長ネギ　ピーマン<br>もやし　きゅうり                 | 玉ねぎ　人参　キャベツ　とうもろこし                                                                                                                                                                                                                 | 玉ねぎ　人参　トマト　パセリ　ほうれん草<br>キャベツ　きゅうり                                 | 大根　人参　ふき　こんにゃく　たけのこ                                                                   |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 黄             | ごはん　パン粉　砂糖　ごま油                                                                             | 焼きそばメン　米油　ごま油　砂糖<br>でん粉　ももゼリー                  | ごはん　麦　じゃがいも　小麦粉　バター<br>米油　はちみつ　イタリアンドレッシング                                                                                                                                                                                         | パン　じゃがいも　砂糖　米油　でん粉<br>スパゲッティ　イタリアンドレッシング<br>オリーブオイル               | ごはん　砂糖　でん粉　米油　パン粉<br>小麦粉                                                              |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
|               | 12　ごはん<br>マーボーじゃが<br>春雨サラダ<br>牛乳                                                           | 13　スープスパゲッティ<br>ハムサラダ<br>ベビーチーズ<br>牛乳          | 14　ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>さばのみぞれ煮<br>キムチ風味サラダ<br>牛乳                                                                                                                                                                                   | 15　まるパン<br>ウインナースープ<br>ミートローフ<br>ミックスフルーツ<br>牛乳                   | 16　こぎつねごはん<br>長いものみそ汁<br>焼き春巻き<br>牛乳                                                  |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 赤             | 豆腐　豚肉　ハム　牛乳                                                                                | ウインナー　ハム　チーズ　牛乳                                | 厚揚げ　みそ　さば　とり肉　牛乳                                                                                                                                                                                                                   | ウインナー　豚肉　とり肉　豆腐　卵　牛乳                                              | とり肉　油揚げ　厚揚げ　みそ　豚肉<br>ひじき　牛乳                                                           |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 緑             | 人参　長ネギ　たけのこ　干しいたけ<br>キャベツ　きゅうり                                                             | 玉ねぎ　しめじ　ほうれん草　人参<br>とうもろこし　キャベツ　きゅうり           | なめこ　玉ねぎ　大根　キャベツ　にら                                                                                                                                                                                                                 | 白菜　玉ねぎ　人参　黄桃　みかん　パイン<br>ナタデココ                                     | 枝豆　人参　なめこ　長ネギ　キャベツ<br>玉ねぎ                                                             |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 黄             | ごはん　じゃがいも　砂糖　ごま油　米油<br>でん粉　春雨                                                              | スパゲッティ　バター　米油　小麦粉<br>砂糖　イタリアンドレッシング<br>オリーブオイル | ごはん　じゃがいも　ごま　砂糖　ごま油                                                                                                                                                                                                                | パン　パン粉　米油　砂糖                                                      | ごはん　ごま　砂糖　米油　長いも　春雨                                                                   |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
|               | 19　いりこ菜ごはん<br>根菜のみそ汁<br>いわしの梅煮<br>ちくわのいそ和え<br>牛乳                                           | 20　わかめうどん<br>かぼちゃのいとし煮<br>アーモンドフィッシュ<br>牛乳     | 21　ごはん<br>中華スープ<br>海鮮しゅうまい<br>ささみの香味塩サラダ<br>牛乳                                                                                                                                                                                     | 22　チョコクリームパン<br>コーンスープ<br>フライドチキン<br>イタリアンサラダ<br>クリスマスデザート<br>ジョア |  |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 赤             | しらす干し　油揚げ　みそ　いわし　ちくわ<br>のり　牛乳                                                              | とり肉　わかめ　小魚　牛乳                                  | 豆腐　魚のすり身　卵　いか　えび<br>かに　とり肉　牛乳                                                                                                                                                                                                      | ベーコン　とり肉　卵　チーズ　豆乳　牛乳<br>ジョア                                       |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 緑             | 青菜　大根　人参　ごぼう　長ネギ　梅干し<br>もやし　水菜                                                             | 大根　玉ねぎ　ごぼう　人参　長ネギ<br>干しいたけ　かぼちゃ                | とうもろこし　たけのこ　にら　長ネギ<br>干しいたけ　玉ねぎ　キャベツ　もやし<br>きゅうり                                                                                                                                                                                   | 玉ねぎ　とうもろこし　パセリ　キャベツ<br>きゅうり　人参                                    |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |
| 黄             | ごはん　ごま　さつまいも　ごま油　砂糖                                                                        | うどん　砂糖　小豆　白玉もち<br>アーモンド　ごま                     | ごはん　でん粉　砂糖　ごま油<br>香味塩ドレッシング                                                                                                                                                                                                        | パン　小麦粉　バター　砂糖　米油<br>イタリアンドレッシング　オリーブオイル<br>クリスマスデザート              |                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |     |       |       |                                                  |                                      |

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に  
配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

## 🍷🍷 冬至(とうじ)とは? 🍷🍷

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないともいわれています。今年の冬至は12月22日（木）ですが、給食では、少し早い20日（火）に冬至の給食として『かぼちゃのいとし煮』を作ります。

今月の食育目標 バランスよく食べよう

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大★解★剖

主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物(飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

