



12月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
3	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660Kcal 24.5g
		ごはん			ごはん		
		こうやのあまずあんかけ	こうやどうふ とりにく (冷) えだまめ	たまねぎ、にんじん たけのこみずに ほししいたけ	かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ しお、さけ、す	
		ぶたじる	ぶたにく くみやまみそ	だいこん、こんにやく たまねぎ、にんじん あおねぎ		だしじゃこ	
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595kcal 25.6g
		ごはん			ごはん		
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
		キャベツともやしのみそしる	あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん もやし、たまねぎ		だしじゃこ	
		ほうれんそうとはくさいのとさあえ	はなかつお	ほうれんそう はくさい(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646Kcal 22.2g
		こがたパン			こがたパン		
		イタリアンスパゲティ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (冷) グリンピース	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスタソース トマトダイス(缶)、しお こしょう、ブイヨン	
		こんさいのペペロンチーノ	ベーコン	ごぼう、れんこん ホールコーンにんじん にんにく	オリーブオイル	しお、こいくちしょうゆ こしょう、さけ いちみつとうがらし	
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588Kcal 23.3g
		ごはん			ごはん		
		ちぐさやき	たまご、とりミンチ	にんじん、あおねぎ ほししいたけ たまねぎ		しお、こしょう、さけ	
		えのきのすましじる		えのきだけ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		ぴりからころころこんにやく	はなかつお	だいこん こんにやく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし いちみつとうがらし	
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				700Kcal 20.1g
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース しょうが、にんにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも	カレーウ、カレーコ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツネ	
		かぶときゅうりのあまずづけ		かぶ、きゅうり	さとう	こめず、しお	
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666Kcal 23.9g
		ごはん			ごはん		
		ぐるに	あぶらあげ	だいこん、にんじん ごぼう、こんにやく	さとう、(冷)さといも	うすくちしょうゆ みりん	
		にくだんごのスープ	鶏ミンチ	しょうが、はくさい たまねぎ、もやし あおねぎ	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお さけ、こいくちしょうゆ だしかつお、みりん	
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 25.3g
		くろまめごはん	くろまめ ちりめんじゃこ	みぶなづけ	ごはん	しお、さけ、す	
		たぬきうどん	あぶらあげ やきかまぼこ	にんじん、あおねぎ しょうが	(冷)うどん かたくりこ	こいくちしょうゆ だしかつお だしこんぶ	
		みずなともやしのすのもの		みずな(地場産) にんじん、もやし	さとう	こいくちしょうゆ、す	
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				709Kcal 29.3g
		チーズパン			チーズパン		
		フィッシュアンドチップス	たら		こむぎこ、かたくりこ フライドポテト サラダあぶら タルタルソース	ベーコンパウダー しお、こしょう	
		コーンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん ホールコーン (乾) パセリ		しお、こしょう うすくちしょうゆ ブイヨン	

13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		(他外) さかなのゆうあんやきかやきししゃも	さわら、ししゃも		さとう	こいくちしょうゆ、さけ ゆずかじゅう、みりん	657Kcal 29.0g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
あおなのたいたん	あぶらあげ	こまつな	さとう	うすくちしょうゆ、みり			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
14	金	ごはん			ごはん		
		おでん	とりにく うずらたまご ちくわ、あつあげ さつまあげ	だいこん(地場産) こんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ だしこんぶ だしかつお	623Kcal 25.4g
		はくさいのこんぶあえ	しおふきこんぶ	はくさい			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
とりにく		ごぼう	さとう、かたくりこ サラダあぶら、いりご ま	しお、こしょう うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ			
17	月	とりにく		ごぼう	さとう、かたくりこ サラダあぶら、いりご ま	しお、こしょう うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ	715Kcal 25.7g
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ くみやまみそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		だしじゃこ	
		キャベツのからしあえ		キャベツ、にんじん		しお、うすくちしょうゆ みりん、こなからし	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	火	ごはん			ごはん		
		チキンライス	とりにく	たまねぎ、ホールコン マッシュルームみずに (冷) グリンピース	ごはん	しお、こしょう、ブイオン トマトケチャップ ウスタソース	609Kcal 21.4g
		卵とわかめのスープ	たまご、ほしわかめ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ	
		さんしょくごまあえ		きゅうり、にんじん	じゃがいも、さとう いりごま	こいくちしょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
19	水	こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		ポトフ	ウィンナー、だいず	かぶ、にんじん たまねぎ、キャベツ		しお、こしょう、ロリエ ワイン、ブイオン	552Kcal 20.8g
		ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう(地場産) しめじ、にんじん	サラダあぶら	しお、こしょう リンゴす	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
ごはん			ごはん				

★4日(火)の「ほうれんそうとはくさいのとさあえ」のはくさい、
11日(火)の「みずなともやしのすのもの」のみずな、
14日(金)の「おでん」のだいこん、
19日(水)の「ほうれんそうのサラダ」のほうれんそうは、久御山産です。

★12月のおたんじょう日給食は、17日(月)です。

きせつのかおり

だいこん、はくさい、ほうれんそう、こ
まつな

そば



大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばみたいに細く長く寿命が延びるようにと願って食べられます(※諸説あり)。そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物の一つです。米や小麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物のでんぷんですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1やB2、毛細血管を強化し脳出血などを予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代より前にはすでに作られていたようです。

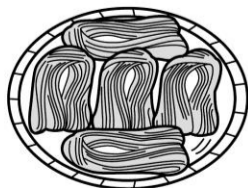
日本三大そば

わんこそば(岩手県)



一口大に小分けしたそばを「わんこ(おわん)」に入れて薬味とともに味わう。

戸隠そば(長野県)



「ぼっち盛り」と呼ばれる盛り付けが特徴。薬味に「戸隠大根」を使う。

出雲そば(島根県)



そばの実を皮ごとひいて作るので、色が黒く香り高い。割子(重箱)に盛り付ける。

12月22日は冬至



