

師走です  
体調を崩さないように  
バランスよく食べよう!



# 12月 献立予定表



日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん	710 26.8	米	牛乳		
	牛乳			鶏肉 厚あげ ちくわ さつま揚げ		
	かんとう煮		じゃがいも さとう		こんにゃく にんじん 大根	しょうゆ 削り節(だし用)
	もやしのごま和え		ごま		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
2 (火)	ココアパン	636 21.0	コッペパン 米油 さとう	牛乳		ココア
	牛乳			ツナ	キャベツ 玉ねぎ	マヨネーズ しお こしょう
	セルフサンド(ツナサラダ)		コッペパン		にんじん 玉ねぎ	スープベースチキン しお こしょう
	じゃがいもとベーコンのスープ		じゃがいも	ベーコン		
3 (水)	肉みそ丼	747 28.2	米 米油 ごま さとう でんぶん	豚ミンチ	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤
	牛乳			牛乳		
	すまし汁			とうふ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
	わかめごはん		米 麦	わかめ		
4 (木)	牛乳	725 23.8		牛乳		
	切干大根とじゃが芋の煮物		じゃがいも 米油 さとう	豚肉	切干大根 にんじん こんにゃく	しょうゆ
	こまツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
	ごはん		米			
5 (金)	牛乳	826 28.8		牛乳		
	魚フライカクテルソース添え		小麦粉 パン粉 米油 さとう	さわら 鶏卵		しお こしょう ケチャップ ウスターーソース
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ
	きやべつと人参のみそ汁			わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	信州みそ 煮干し(だし用)
8 (月)	ごはん	736 24.8	米	牛乳		
	牛乳			鶏肉	土生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ
	酢鶏		でんぶん 米油 さとう		糸寒天 チンゲン菜 土生姜 キャベツ にんじん しいたけ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン
	糸寒天のスープ		ごま油	ベーコン		
9 (火)	ミルクパン	817 28.3	ミルクパン	牛乳		
	牛乳					
	冬野菜のクリーム煮		じゃがいも 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん かぶ パセリ とうもろこし	スープベースチキン しお こしょう
	もやしのカレーあじ		米油 さとう		もやし	酢 しお こしょう カレー粉
10 (水)	ごはん	779 27.5	米	牛乳		
	牛乳			鶏肉	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ
	ヤンニヨムチキン		でんぶん 米油 さとう		もやし にんじん にら	コチジャン
	三色野菜のナムル		ごま油 ごま		わかめ	しょうゆ しお
	わかめスープ				とうもろこし ねぎ 土生姜	しお しょうゆ スープベースチキン
11 (木)	ごはん	719 28.4	米	牛乳		
	牛乳					
	八宝菜(かまぼこ)		米油 でんぶん	豚肉 かまぼこ	土生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)
12 (金)	中華おこわ	785 30.4	米 もち米 ごま油 さとう	豚肉	たけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 しお
	牛乳			牛乳		
	ちくわのチーズいそべ揚げ		小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ		
	白菜のみそ汁			とうふ 油あげ	白菜 ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)
15 (月)	玄米入りごはん	703 22.4	米 もち玄米	牛乳		
	牛乳					
	麻婆大根		米油 さとう ごま油 でんぶん	豚ミンチ	土生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん 大根 しいたけ にら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	もやしとわかめの中華サラダ		ごま油 さとう ごま	わかめ	もやし にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ しお
16 (火)	セルフホットドッグ (ワインナー)	819 32.0	コッペパン さとう 米油	ワインナー	キャベツ	ケチャップ こしょう ウスターーソース しお
	牛乳			牛乳		
	ポテトチャウダー		じゃがいも 米油 小麦粉 バター	ひよこ豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	スープベースチキン ローリエ しお こしょう

日 (曜)	献立	カリー- (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
17 (水)	ごはん 牛乳	763 32.9	米	牛乳		
	焼き魚(さば) はりはりキムチ			さば しらす干し	切干大根 キムチ にら	しょうゆ 信州みそ 煮干し(だし用)
	根菜のみそ汁		里芋	鶏肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
18 (木)	ごはん 牛乳	748 33.4	米	牛乳		
	ちゃんこ鍋			鶏肉 豚肉	土生姜 にんにく こんにゃく にんじん 大根 ねぎ 白菜	しお しょうゆ 酒 みりん 信州みそ 削り節(だし用)
	大豆とじゃこの揚げ煮		でんぶん 米油 さとう ごま	大豆 かえりじゃこ		しょうゆ
19 (金)	チキンカレー	845 25.5	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	フルーツのヨーグルト和え		さとう ごま油	ハム	りんご缶 黄桃缶	
22 (月)	ごはん 冬至献立 牛乳	692 23.1	米	牛乳		
	大根と豚肉の煮つけ		米油 さとう ごま油	豚肉	にんにく 土生姜 にんじん 大根 こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒
	糸寒天のサラダ		さとう ごま油	ハム	糸寒天 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢
23 (火)	小型コッペパン クリスマス献立 牛乳	812 31.7	コッペパン	牛乳		
	フライドチキン		小麦粉 でんぶん 米油	鶏肉		酒 しお こしょう ガーリックパウダー
	野菜いっぱいスープ			ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう
	セレクト カップケーキ♪ セレクト給食		プレーン 小麦粉 上白糖 米油 粉ざとう	鶏卵 牛乳		ベーキングパウダー (ココア)



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。22日、冬至の日の給食にも「ん」のつく「にんじん」「かんてん」を使っています。

四中のみなさんの運気が上がりりますように。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 給食食材 産地情報



米	： 京都
牛乳	： 京都
豚肉	： 京都他
鶏肉	： 宮崎他
鶏卵	： 京都



じゃがいも	： 北海道他	にんじん	： 長崎他	たまねぎ	： 北海道
グリンピース	： 北海道	しょうが	： 高知	にんにく	： 青森
セロリー	： 長野他	にら	： 高知	ほうれん草	： 京都他
小松菜	： 京都他	キャベツ	： 滋賀他	かぶ	： 京都
ごぼう	： 青森他	里芋	： 愛媛他	ピーマン	： 滋賀他
切干大根	： 宮崎	かぼちゃ	： 北海道他	たけのこ	： 京都 水煮

