



12月の予定献立表



12月1日(木)		12月2日(金)		12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)	
小597kcal 中725kcal		小578kcal 中690kcal		小627kcal 中762kcal		小554kcal 中712kcal		小541kcal 中665kcal	
ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ベジタブルスープ		きな粉パン 牛乳 ポトフ 小松菜とコーンのソテー		ごはん 牛乳 鶏肉のごま焼き 相性汁		チャーハン 牛乳 ギョーザ 中華スープ		ごはん 牛乳 北海道産 マホツケの塩焼き きゃべつのかつおあえ 大根のみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	70 g	米	80 g
牛乳	1 本	揚げ油	3 g	牛乳	1 本	焼豚	10 g	牛乳	1 本
鶏肉	70 g	きな粉	5 g	鶏肉	小学校 60g 中学校 70g	たまねぎ	15 g	ほっけー塩	1 切
土しよが	1 g	上白糖	5 g	さとう	1 切	にんじん	5 g	小学校 40g	1 切
濃口しょうゆ	1.5 g	塩	0.1 g	ごま油	0.8 g	サラダ油	1 g	中学校 50g	1 切
酒	1 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	0.5 g	オイスターソース	2 g	サラダ油	0.3 g
ずりおろしりんご	5 g	ポークファンク	20 g	一味とうがらし粉	0.01 g	塩	0.5 g	キャベツ	35 g
濃口しょうゆ	3 g	にんじん	15 g	おろしにんにく	0.4 g	こしょう	0.03 g	にんじん	5 g
酒	2 g	たまねぎ	40 g	ごま油	0.8 g	薄口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	2 g
さとう	1 g	キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	1 g	さとう	0.3 g
たまねぎ	25 g	じゃがいも	25 g	白いりごま	2 g	チキンスープ	5 g	糸かつお	1 g
おろしにんにく	0.2 g	塩	0.6 g	ペーコン	5 g	青ねぎ	5 g	大根(八幡産)	20 g
ペーコン	5 g	こしょう	0.02 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本	にんじん	15 g
にんじん	5 g	チキンスープ	6 g	たまねぎ	10 g	ギョーザ		とうふ	20 g
キャベツ	30 g	ローリエ	0.01 g	じゃがいも	30 g	小学校 17g 中学校 30g	2 こ	油揚げ	5 g
ホールコーン	5 g	水	50 g	サラダ油	0.2 g	揚げ油	2 こ	青ねぎ(八幡産)	5 g
三度豆	5 g	チキンハム	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	3 g	八幡のみそ	8 g
薄口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	豆乳	15 g	揚げ油	10 g	八幡の白みそ	4 g
チキンスープ	6 g	ホールコーン	10 g	八幡の白みそ	10 g	土しよが	1 g	けずりぶし	3 g
塩	0.5 g	小松菜	40 g	塩	0.4 g	とうふ	20 g	水	100 g
こしょう	0.02 g	塩	0.3 g	けずりぶし	3 g	にんじん	5 g		
水	100 g	こしょう	0.01 g	水	100 g	たまねぎ	15 g		
		サラダ油	2 g			チンゲン菜	10 g		
						太もやし	10 g		
						薄口しょうゆ	4 g		
						塩	0.3 g		
						こしょう	0.02 g		
						ごま油	0.5 g		
						けずりぶし	3 g		
						水	100 g		
								八幡食育の日	
								一汁二菜の和食献立です。	

12月8日(木)		12月9日(金)		12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)	
小541kcal 中666kcal		小713kcal 中852kcal		小607kcal 中751kcal		小594kcal 中734kcal		小582kcal 中719kcal	
ごはん 牛乳 回鍋肉 フォー・ガー		コッペパン 牛乳 鶏肉のからあげ 豆と野菜のスープ		しゃきしゃきそばろ井 牛乳 さつま汁		ひじきご飯 牛乳 おでん 野菜サラダ		冬野菜のカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	74 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏ミンチ	40 g	油揚げ	8 g	麦	6 g
豚肉	40 g	鶏肉	70 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	牛肉	15 g
塩	0.05 g	濃口しょうゆ	2 g	れんこん	5 g	干しひじき	2 g	塩	0.3 g
こしょう	0.01 g	酒	1 g	高野豆腐	2 g	薄口しょうゆ	3 g	こしょう	0.04 g
にんじん	5 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	さとう	3 g	濃口しょうゆ	2 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
キャベツ	40 g	ガーリックパウダー	0.05 g	土しよが	0.8 g	塩	0.4 g	ガーリックパウダー	0.04 g
たけのこ(水煮)	10 g	米粉	4 g	濃口しょうゆ	3 g	酒	1 g	たまねぎ	60 g
おろしにんにく	0.1 g	片栗粉	6 g	みりん	1 g	牛乳	1 本	大根(八幡産)	10 g
サラダ油	0.2 g	揚げ油	9 g	けずりぶし	1 g	鶏肉	15 g	にんじん	5 g
さとう	1.5 g	豚肉	5 g	サラダ油	1 g	にんじん	15 g	ほうれんそう	10 g
濃口しょうゆ	1.5 g	にんじん	10 g	三度豆	10 g	大根	40 g	じゃがいも	20 g
白みそ	2 g	たまねぎ	20 g	牛乳	1 本	板こんにやく	15 g	チキンスープ	5 g
酒	1 g	キャベツ	30 g	鶏肉	10 g	厚揚げ	15 g	水	10 g
トウバンジャン	0.1 g	小松菜	10 g	にんじん	10 g	さつま揚げ	10 g	マーガリン	6 g
片栗粉	0.5 g	ひよこ豆	10 g	大根(八幡産)	10 g	うずら卵	20 g	小麦粉	6 g
鶏肉	10 g	薄口しょうゆ	3 g	ごぼう	5 g	さとう	3 g	ベーストチャツネ	1.5 g
にんじん	10 g	けずりぶし	3 g	さといも	15 g	酒	1 g	塩	0.8 g
たまねぎ	20 g	塩	0.5 g	油揚げ	5 g	濃口しょうゆ	7 g	こしょう	0.02 g
太もやし	20 g	こしょう	0.02 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	けずりぶし	2 g	オールスパイス	0.02 g
フォー	7 g	水	100 g	八幡のみそ	9 g	水	40 g	赤ワイン	2 g
青ねぎ(八幡産)	5 g			八幡の白みそ	3 g	キャベツ(八幡産)	30 g	トマトチャップ	2 g
塩	0.3 g			けずりぶし	3 g	きゅうり	10 g	ウスターソース	1 g
こしょう	0.02 g			水	100 g	にんじん	10 g	カレー粉	0.5 g
薄口しょうゆ	2 g					酢	1 g	カルダモン	0.01 g
チキンスープ	7 g					サラダ油	1 g	コリアンダー	0.01 g
水	100 g					さとう	0.3 g	ローリエ	0.01 g
						塩	0.1 g	水	90 g
						こしょう	0.02 g	牛乳	1 本
								みかん(缶)	20 g
								パイン(缶)	20 g
								黄桃(缶)	20 g
								缶汁	5 g

橋本小の児童が家庭科の授業で考えた献立を給食にとりいれました。

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

12月15日(木)	小595kcal 中717kcal	12月16日(金)	小574kcal 中664kcal	12月19日(月)	小558kcal 中687kcal	12月20日(火)	小563kcal 中694kcal
ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 三度豆のごまあえ 豚汁		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉と白菜の豆乳煮 きゃべつとコーンのサラダ		ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのきんぴら		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 切干大根のごま酢あえ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	味付けパン	1 こ	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
あじ		鶏肉	30 g	鶏ミンチ	35 g	鶏肉	20 g
小学校 40g	1 切	塩	0.1 g	土しょうが	1 g	じゃがいも	50 g
中学校 50g	1 切	酒	1.8 g	片栗粉	3 g	厚揚げ	20 g
濃口しょうゆ	2 g	にんじん	20 g	酒	0.3 g	たまねぎ	40 g
酒	1 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g	にんじん	15 g
片栗粉	3 g	はくさい	60 g	たまねぎ	10 g	三度豆	5 g
米粉	2 g	酒	1.3 g	焼き豆腐	20 g	さとう	2 g
揚げ油	4 g	塩	0.6 g	大根	20 g	濃口しょうゆ	5 g
三度豆	30 g	こしょう	0.03 g	はくさい	30 g	みりん	1 g
濃口しょうゆ	2 g	チキンスープ	10 g	青ねぎ	5 g	水	20 g
さとう	0.5 g	豆乳	25 g	さとう	0.5 g	切干大根	5 g
白すりごま	1 g	水	20 g	塩	0.1 g	にんじん	10 g
豚肉	15 g	片栗粉	1.3 g	濃口しょうゆ	1 g	ちくわ	10 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	2 g	さとう	1 g
ごぼう	10 g	キャベツ(八幡産)	30 g	けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	1 g
大根(八幡産)	15 g	ホールコーン	10 g	水	50 g	酢	2 g
板こんにゃく	10 g	塩	0.2 g	ごぼう	25 g	白すりごま	1 g
とうふ	15 g	こしょう	0.02 g	にんじん	15 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	0.1 g	突きこんにゃく	10 g		
八幡のみそ	9 g	濃口しょうゆ	1 g	ざつま揚げ	10 g		
八幡の白みそ	3 g	酢	2 g	濃口しょうゆ	3 g		
けずりぶし	2 g	サラダ油	1 g	酒	1 g		
水	100 g			さとう	1 g		
				サラダ油	0.5 g		
				ごま油	0.2 g		



今月のピクトグラム

12月21日(水)	小557kcal 中674kcal
ごはん 牛乳 鰯のゆずダレ焼き ほうとう	
食材名	分量(g)
米	70 g
牛乳	1 本
さわら	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	1 g
みりん	1 g
ゆず 果汁	1 g
片栗粉	0.5 g
水	5 g
ほうとう	30 g
鶏肉	10 g
かぼちゃ	7 g
はくさい	20 g
大根(八幡産)	15 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	8 g
八幡の白みそ	2 g
赤みそ	2 g
濃口しょうゆ	1 g
みりん	1 g
けずりぶし	3 g
水	80 g

冬至
献立

冬至について

冬至とは、一年で一番 太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことで、2022年の冬至は12月22日です。

この日に「ん」がつく食べ物を食べると「ん＝運」が呼び込めるといわれています。「ん」がつく食材は運盛りと呼ばれ、栄養価の高さから縁起かつぎだけでなく、風邪などへの抵抗力をつけようと古くから食べられてきました。

特に「ん」が重なる食材は運も倍増すると考えられており、それらの食材は「冬至の七種(ななくさ)」といいます。

○冬の七種

なんきん(かぼちゃ)
にんじん れんこん
ぎんなん きんかん
かんてん
うんどん(うどん)

冬至献立の日で「ん」がつく食材はだいこん、にんじん、かぼちゃ(なんきん)が使われているワン!



12月22日(木)

カラフルピラフ
牛乳
ミネストローネ
おたのしみ
クリスマスデザート
(チョコチップマフィン)

食材名	分量(g)
米	70 g
たまねぎ	11 g
にんじん	5 g
むき枝豆	5 g
ホールコーン	5 g
ツナオイル漬け	15 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
ベーコン	10 g
キャベツ	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
三度豆	5 g
トマト缶詰	10 g
トマトケチャップ	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
小麦粉	16 g
上白糖	8 g
卵	8 g
調理用牛乳	15 g
マーガリン	8 g
チョコチップス	6 g
ベーキングパウダー	0.8 g
マインカッパ	1 こ

クリスマス
献立

冬場は、ノロウイルスなどの食中毒が多くなります。ノロウイルスに汚染された食品や水から感染することもあります。予防するために、外から帰ってきたら必ず手洗いうがいをしましょう。

気を付けよう!
洗い残しやすい箇所



手の甲 手のひら

色の濃い部分(指先やつめの間)ほど洗い残しやすいため、意識して丁寧に洗いましょう!

※今月のわくわく給食献立はありません。

冬休み明けは、
1月11日(水)から
給食が始まります!

