



## 12月分 予定献立表



今月の給食目標：食事でかぜや病気を予防しよう

日	曜	献立名			おもに体につくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 对氨基 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく りんご	キャベツ コーン しょうが オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	783	23.3	豆
2	火	ココアパン	ショア	チキンナゲット(2) チリコンカン じゃことアーモンドのサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	ショア ちりめんじゃこ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	841	38.8	きのこ
3	水	ごはん	牛乳	サーモンフライ 下仁田ねぎの米粉シチュー♣ ハニーマスターードサラダ	さけ 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ コーン 下仁田ねぎ しめじ	キャベツ 下仁田ねぎ きゅうり	ごはん パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも はちみつ	油 豆乳バター	800	27.3	海藻
4	木	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ABCスープ コールスローサラダ ヨーグルト (乳代替:マスカットゼリー)	豚肉 大豆 ワインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん バセリ	たまねぎ はくさい	キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ (乳代替)ゼリー	豆乳バター 油 ドレッシング	829	37.3	野菜
5	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 豚肉と大根のスープ 切り干し大根のかみかみナムル	鶏肉 豚肉 さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり 切干し大根	だいこん しょうが しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ごま	812	32.2	小魚
8	月	ごはん	牛乳	揚げタラのユーリンチーソース♣ トックのスープ 大豆のこま和え	たら 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ ししいたけ	しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 トック 片栗粉	油 ごま油 ごま	853	30.2	乳製品
図書コラボ献立				ポテトカップグラタン ★ジャガイモとベーコンの トマトクリーム煮 ブレインサラダ	ベーコン おから 豆乳 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんにく	パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 オリーブ油 アーモンド ごま	861	26.9	きのこ	
9	火	小さめ黒パン	牛乳	こぎつねごはんの具 ★チゲ汁 わかめの韓国風サラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たけのこ えだまめ にんにく はくさい だいこん ねぎ はくさいねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	油 ドレッシング	749	29.1	果物	
10	水	麦ごはん	牛乳	コロッケ ★かきたまうどんの汁 小松菜のオイル和え ミニビーチゼリー	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しめじ もやし 干ししいたけ	うどん じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー 片栗粉 パン粉 小麦粉	油	723	29.1	魚	
11	木	パックうどん	牛乳	さばの塩焼き ちゃんこ汁 にんじんしりしり	さば 鶏肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ しめじ ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん パン粉	油	757	31.8	芋	
味めぐり～ペル～				★アヒデガジーナ(カレーシチュー) ★セビーチエ(魚介のマリネ) ★ピカロネス(スペイス入りドーナツ)	鶏肉 いか 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん バセリ 赤ビーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	ごはん じゃがいも 黒砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油 ドレッシング	870	31.1	小魚	
16	火	★ミニいちごチョコ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ★ポテトとかぼちゃのサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし キャベツ レーズン	パン ワンタン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 グエッグマヨネーズ マヨネーズ アーモンド	700	20.0	魚	
17	水	ごはん	牛乳	★梅しそぎょうざ(2) マーボー豆腐 ツナサラダ	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ しょうが しいたけ だいこん うめしそ	たまねぎ ねぎ にんにく コーン	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	792	31.1	海藻
クリスマス献立				クリスピーチキン 星のトマトスープ クリスマスサラダ♣	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ビーマン トマト	たまねぎ コーン カリフラワー	パン 小麦粉 高ひびきパスタ じゃがいも チョコ大豆判	ドレッシング	865	32.5	きのこ	
19	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース いわしのつみれ汁 塩こんぶ和え	鶏肉 いわし	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	ごはん さといも 砂糖	ごま	731	26.9	卵	
冬至献立				れんこんきんぴら♣ かぼちゃ入りほうとう♣ さつぱり和え ゆずゼリー♣	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ もやし 干ししいたけ こんにゃく	ごはん ほうとう 砂糖 ゼリー	油 ごま	718	23.2	芋	

★ 印は新メニューです。

♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。

\* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

今年の冬至は  
12月22日

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ましたから、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。

《月平均》・塩分 3.2 g  
・脂質 23.9 g



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららん藤岡より～

・下仁田ねぎ (3日 下仁田ねぎの米粉シチュー)