

12月予定献立表

《今月のめあて》

ぎょうぎよくたべよう

令和6年度 12月

給食回数 17 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	むぎごはん みそしる あつやきたまご ぶたにくのねぎしおきんびら	○	なまあげ みそ こんぶ かつおぶし たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんにく	<p>節走(しわす)</p> <p>今年も残すところ一か月になりました。何かと忙しい時期ですので、生活のリズムと食事のバランスに気を配り、感染症を予防しましょう。</p> <p>4日(水)ぶっかけ長崎チャンポン</p> <p>長崎市の名物です。中国の福建省の料理をベースにして作られました。今回の給食では麺をスパゲッティにして作ります。</p> <p>18日(水)吉田うどん</p> <p>吉田うどんは、山梨県富士吉田市やその周辺で食べられている郷土料理です。茹でたキャベツと甘辛く煮た肉をうどんに載せて食べます。</p>  <p>20日(金)かぼちや煮</p> <p>冬至のかぼちや 冬至とは、一年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。昔から冬至にかぼちやを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかず健康に過ごせると言われています。かぼちやに含まれているカロテンが粘膜を強くしてくれます。</p> 
3 火	しょくパン てづくりりんごジャム ビーンズカレースープ しろみぎかなのうまに	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ぶたがら メルルーサ ぎゅうにゅう	パン さとう パスタ あぶら でんぶん	りんごレモン キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ ほししいたけ ブロッコリー しょうが	
4 水	ぶっかけながさきチャンポン(めん・ぐ) しろいんげんまめのチーズパンケーキ きっかみかん	○	ぶたにく かまぼこ ぶたがら とりがら しろいんげんまめ ベーコン チーズ たまご おから ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にんにく にんにく しょうが みかん	
5 木	にしよくだん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) いもにじる	○	とりにく だいず たまご みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも さといも こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ	
6 金	ハッシュドポーク(むぎごはん・ぐ) ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとうドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ はくさい もやし こまつな かぶ	
9 月	むぎごはん のりのつくだに みそしる しろみぎかなのフライ ヤーコンのきんびら	麦	のり わかめ とうふ みそ こんぶ かつおぶし メルルーサ あぶらあげ	こめ こめつぶむぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら ヤーコン ごまあぶら ごま	こまつな ながねぎ きりぼしだいこん だいこん にんじん	
10 火	しょくパン クリームシチュー ハンバーグてりやきソース ポイルキャベツ	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ぶたにく だいず ひじき おから	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	
11 水	マーボーやきそば(めん・ぐ) だいがくいも きっかみかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも むらさきいも あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな にんにく しょうが みかん	
12 木	わかめごはん けんちんじる さけのねぎみそやき しょうがしおきやべつ	○	わかめ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こんにやく さといも あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな にんにく キャベツ しょうが	
13 金	やききぶたカレーチャーハン ちゅうかスープ あおのりビーンズポテト	○	ぶたにく とりにく なまあげ とりがら ぶたがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ キャベツ えのきたけ にんじん	
16 月	きびごはん みそしる つくねやき ひじきのあまからいため	○	なまあげ みそ こんぶ かつおぶし とりにく とうふ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さといも でんぶん パンこ あぶら さとう こんにやく	だいこん ながねぎ にんじん こまつな しょうが さいいんげん キャベツ	
17 火	セルフサンド (しょくパン・スライスチーズ・まめミート) ABCスープ りんご	○	チーズ ぶたにく だいず とりにく しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パスタ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく りんご	
18 水	よしだうどん (うどん・しろ・にく・ゆでやさい) さといもとじゃがいものそぼろに	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら さといも じゃがいも でんぶん	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	
19 木	ピジンバ (むぎごはん・にく・ゆでやさい・タレ) はくさいのミルクスープ きっかみかん	○	だいず ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう とりがら ぶたがら	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが だいず もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ みかん	
20 金	むぎごはん みそしる さばのからあげねぎソース かぼちやに	○	とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	はくさい ながねぎ かぼちや	
23 月	ひじきごはん みそしる さわらのこうみそやき やさいたつぷりピーンソテー	○	あぶらあげ ひじき とりにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ピーブン	にんじん ごぼう かぶ こまつな ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たら ほししいたけ	
24 火	ドライカレーライス (むぎごはん・ドライカレー) ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン しめじ りんご にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ もやし ブロッコリー	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

12月予定献立表

《今月のめあて》

ぎょうぎ良く食べよう

令和6年度 12月

給食回数 17 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	麦ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	○	生揚げ 味噌 昆布 かつお節 卵 鶏肉 豚肉 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	大根 長ねぎ にんじん 小松菜 切り干し大根 キャベツ にんにく	<p>節走(しわす)</p> <p>今年も残すところ一か月になりました。何かと忙しい時期ですので、生活のリズムと食事のバランスに気を配り、感染症を予防しましょう。</p> <p>4日(水)ぶっかけ長崎ちゃんぽん</p> <p>長崎市の名物です。中国の福建省の料理をベースにして作られました。今回の給食では麺をスパゲッティにして作ります。</p> <p>18日(水)吉田うどん</p> <p>吉田うどんは、山梨県富士吉田市やその周辺で食べられている郷土料理です。茹でたキャベツと甘辛く煮た肉をうどんに載せて食べます。</p>  <p>20日(金)かぼちゃ煮</p> <p>冬至のかぼちゃ煮とは、一年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかず健康に過ごせると言われています。かぼちゃに含まれているカロテンが粘膜を強くしてくれます。</p> 
3火	食パン 手作りりんごジャム ビーンズカレースープ 白身魚のうま煮	○	鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ 豚ガラ メルルーサ 牛乳	パン 砂糖 パスタ 油 でん粉	りんご レモン キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ 干しいたけ ブロッコリー 生姜	
4水	ぶっかけ長崎ちゃんぽん(麺・具) しろいんげん豆のチーズパンケーキ 菊花みかん	○	豚肉 かまぼこ 豚ガラ 鶏ガラ 白いんげん豆 ベーコン チーズ 卵 おから 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ にんにく にんにく 生姜 みかん	
5木	二色丼(麦ご飯・鶏そぼろ・炒り卵) 芋煮汁	○	鶏肉 大豆 卵 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 じゃが芋 里芋 こんにゃく ごま油	生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ	
6金	ハッシュドポーク(麦ご飯・具) ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ 白菜 もやし 小松菜 かぶ	
9月	麦ご飯 のりの佃煮 味噌汁 白身魚のフライ ヤーコンのきんぴら	麦	のり わかめ 豆腐 味噌 昆布 かつお節 メルルーサ 油揚げ	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ヤーコン ごま油 ごま	小松菜 長ねぎ 切り干し大根 大根 にんじん	
10火	食パン クリームシチュー ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	
11水	マーボー 焼きそば(麺・具) 大学芋 菊花みかん	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 むらさき芋 油 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 小松菜 にんにく 生姜 みかん	
12木	わかめご飯 けんちん汁 鮭のねぎ味噌焼き 生姜塩キャベツ	○	わかめ 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 鮭 味噌 牛乳	米 ごま油 こんにゃく 里芋 油 砂糖 ごま	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ 生姜	
13金	焼き豚カレーチャーハン 中華スープ 青のりビーンズポテト	○	豚肉 鶏肉 生揚げ 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 あおのり 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん	
16月	きびご飯 味噌汁 つくね焼き ひじきの甘辛炒め	○	生揚げ 味噌 昆布 かつお節 鶏肉 豆腐 ひじき 豚肉 牛乳	米 もちきび 里芋 でん粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく	大根 長ねぎ にんじん 小松菜 生姜 さやいんげん キャベツ	
17火	セルフサンド (食パン・スライスチーズ・豆ミート) ABCスープ りんご	○	チーズ 豚肉 大豆 鶏肉 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	パン 油 じゃが芋 パスタ	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 にんにく りんご	
18水	吉田うどん (うどん・汁・肉・ゆで野菜) 里芋とじゃが芋のそぼろ煮	○	かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油 里芋 じゃが芋 でん粉	もやし 生姜 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	
19木	ビビンバ (麦ご飯・肉・ゆで野菜・タレ) 白菜のミルクスープ 菊花みかん	○	大豆 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳 鶏ガラ 豚ガラ	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	にんにく 生姜 大豆 もやし 小松菜 にんじん 白菜 玉ねぎ みかん	
20金	麦ご飯 味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース かぼちゃ煮	○	豆腐 わかめ 味噌 かつお節 昆布 鯖 牛乳	米 押し麦 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	白菜 長ねぎ かぼちゃ	
23月	ひじきご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 野菜たっぷりビーフンソーテー	○	油揚げ ひじき 鶏肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鯖 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	にんじん ごぼう かぶ 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ にら 干しいたけ	
24火	ドライカレーライス (麦ご飯・ドライカレー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン しめじ りんご にんにく 生姜 トマトピューレ キャベツ もやし ブロッコリー	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 764kcal たんぱく質 35.0g 脂質 24.5g