

12月予定献立表

《今月のめあて》

12月 ぎょうぎ良く食べよう

令和3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) | 体の調子をとどめる(みどり) | |
| 1 | 水 | スパゲッティポークチャップ じゃこ入り野菜ソテー | ○ | 豚肉 レバーソーセージ ちりめんじゃこ 牛乳 | スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし にら | 師走(しわす) 今年も残すところ一 か月になりました。年 末は新年の為の準備 がたくさんあり、せわし ない時期です。 体調をくずさないよう、 生活のリズムと食事バ ランスに気を配りましょ う。 |
| 2 | 木 | きびご飯 春雨のスープ つくね焼き コーン入り野菜ソテー | ○ | 生揚げ かつお節 昆布 鶏肉 おから ベーコン 牛乳 | 米 きび 春雨 パン粉 油 砂糖 でん粉 | 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 小松菜 干しいたけ 生姜 もやし キャベツ ホールコーン |  |
| 3 | 金 | ビビンバ (麦ご飯・肉・ポイル野菜・タレ) 実だくさん和風汁 りんご | ○ | 大豆 豚肉 味噌 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳 | 米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま | 大豆もやし ほうれん草 にんにく ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しめじ 大根 ごぼう りんご | |
| 6 | 月 | ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら みかん | ○ | 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 豆腐 ツナ 豚肉 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく ごま | かぶ 小松菜 にんにく 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう れんこん 長ねぎ 生姜 みかん | |
| 7 | 火 | ピザサンド ソーセージのポトフ キャベツの辛子ソテー | ○ | ベーコン チーズ レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳 | パン じゃが芋 油 | 玉ねぎ ピーマン にんにく キャベツ セロリ にんにく もやし 小松菜 レモン | |
| 8 | 水 | 冬のクリームスパゲッティ ジャーマンポテト | ○ | 鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ ベーコン | スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 バター じゃが芋 | 玉ねぎ にんにく 白菜 かぶ ブロッコリー しめじ パセリ | |
| 9 | 木 | ガーリックチャーハン 羊煮汁 ひじきの甘辛炒め りんご | ○ | 豚肉 味噌 かつお節 昆布 ひじき 鶏肉 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃが芋 里芋 こんにゃく ごま油 | にんにく たけのこ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう にんにく キャベツ 生姜 りんご | |
| 10 | 金 | ハヤシライス 白菜とかぶのソテー | ○ | 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム セロリ トマトピューレ 白菜 もやし かぶ しめじ | |
| 13 | 月 | きびご飯 味噌汁 おからふりかけ 鯖の竜田揚げ 信田煮 | ○ | 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり 鯖 油揚げ 牛乳 | 米 きび 油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく | 白菜 小松菜 生姜 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ にんにく | |
| 14 | 火 | 食パン 白菜のミルクスープ ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ みかん | ○ | 牛乳 鶏ガラ 豚肉 大豆 ひじき おから | パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 でん粉 | 白菜 玉ねぎ にんにく ほうれん草 キャベツ みかん | |
| 15 | 水 | マーボー あんかけ焼きそば ポイル野菜 中華ドレッシング | ○ | 豆腐 豚肉 大豆 味噌 牛乳 | 蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 こんにゃく ドレッシング | 長ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ もやし 小松菜 | |
| 16 | 木 | さつまいもご飯 冬野菜スープ 鮭の香味焼き 大根とがんものそぼろ煮 | ○ | レバーソーセージ 鶏ガラ 鮭 がんもどき 鶏肉 牛乳 | 米 米粒麦 さつまいも ごま じゃが芋 油 ごま油 砂糖 でん粉 | 白菜 かぶ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 長ねぎ 生姜 にんにく 大根 グリンピース | |
| 17 | 金 | 二色丼(麦ご飯・具・炒り卵) ヤーコンのキンピラ りんご | ○ | 豚肉 卵 油揚げ 牛乳 | 米 米粒麦 油 砂糖 ヤーコン ごま油 ごま | たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご | |
| 20 | 月 | 味噌つけ麺(麺・つけ汁) チャーシュー 茹で野菜 | ○ | 豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳 | 蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 ごま バター | 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし たけのこ にんにく ホールコーン 小松菜 | |
| 21 | 火 | 食パン ミネストローネスープ 冬野菜のグラタン みかん | ○ | 白いんげん豆 レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ | パン パスタアルファベット 油 小麦粉 バター | 玉ねぎ にんにく キャベツ かぶ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース カリフラワー ブロッコリー しめじ みかん | |
| 22 | 水 | きびご飯 清汁 鶏の唐揚げねぎソース かぼちゃ煮 | ○ | 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳 | 米 きび でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油 | にんにく 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ | |
| 23 | 木 | カレーライス キャベツと福神漬のソテー ポイル野菜 中華ドレッシング フロズンヨーグルト | ○ | 豚肉 大豆 フロズンヨーグルト 牛乳 | 米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ドレッシング | 玉ねぎ にんにく セロリ 生姜 にんにく キャベツ 福神漬 もやし 小松菜 | |

20日(月)
味噌つけ麺

リクエストメニューの『つ
け麺』の味噌味です。
各中学校の今年度卒業を
迎える3年生から要望の
あったお祝いメニューの
一つです。



22日(水)
かぼちゃ煮

22日は冬至です。1年で
一番太陽の出ている時間
が短く、夜が長くて寒い日
です。
かぼちゃを食べると体が
温まると言われており、日
本では、この日に食べる
習慣があります。



23日(木)
二期最後の給食で
す。
しっかり食べて寒さに負
けない体を作りましょう。
☆メリークリスマス☆



牛乳らん ○…牛乳

※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 789kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.5g

☆お知らせ☆

2021年12月15日(水)～2022年1月31日(月)

市ではオンラインでむさしの食育フェスタの開催を予定しています。

小さなお子さんをお持ちの方やご高齢の方まで楽しんでいただける動画コンテンツなどが盛りだくさんです。詳しくは、12月に学校で配布されるチラシをご覧ください。