



# 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4年度 12月 給食回数 16 回

北町調理場

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)	
1 木	とりそぼろチャーハン ちゅうかコーンスープ もっちりしゅうまい	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん ぎょうざのかわ	にんじん ながねぎ たくあん クリームコーン たまねぎ こまつなしょうが	7日(水) <u>キャラロブクリーム</u> キャラロブとはイナゴ豆のことで、イナゴ豆のさやを粉にして牛乳と生クリームで作ったミルククリームです。味はチョコレートの風味に似ています。
2 金	ごはん みだくじる さばのたつたあげ だいこんとぶたにくのもの	ヨ	なまあげ とりにく かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ヨーグルト	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ しめじ だいこん ごぼう しょうが こまつな	カンジャスープ ポルトガルの家庭の定番料理で鶏肉とお米の入ったスープです。
5 月	ごもくごはん みそしる ぶりのしおやきおろしソースかけ ひじきのあまからいため	○	とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶり ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん ホールコーン キャベツ こまつな ながねぎ しょうが	今年も熊本県の樹永農園よりみかんが届きます。みかんにはビタミンCが含まれ風邪などの感染症に対する免疫力を高める作用があります。
6 火	マーボー豆腐どん ピーマンソテー みかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ピーマン あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな たまねぎ みかん	 
7 水	しょくパン キャロブクリーム カンジャスープ とりにくのトマトにこみ	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら とりにく	パン さとう でんぶん こめ じゃがいも あぶら オリーブあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく マッシュルーム ホールトマト	みかん
8 木	しおバターラーメン(めん・つける) にく豆腐	○	わかめ ぶたにく こんぶ ぶたがら とりがら とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら バター こんにやく さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン にんにく しょうが ながねぎ こまつな	今年も熊本県の樹永農園よりみかんが届きます。みかんにはビタミンCが含まれ風邪などの感染症に対する免疫力を高める作用があります。
9 金	ごはん のりのつくだに のつべいじる とりのからあげ やさいソテー	○	のり とうふ ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな ホールコーン	9日(金)のりの佃煮 手作りの佃煮です。のりを水に浸し調味料と一緒に煮詰めて作ります。甘辛い味付けがごはんによく合います。
12 月	ごはん はるさめスープ いわしのさんがやき にびたし	○	かつおぶし こんぶ いわし すりみ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ごまあぶら パンこ でんぶん さとう あぶら	しめじ もやし にんじん こまつな たけのこ ながねぎ しそは しょうが はくさい	
13 火	スパゲティカレーソース さつまいもたけのこりんとうあげ	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら だいず	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さつまいも でんぶん くらさとう	たまねぎ にんじん しめじ	14日(水)手作りりんごジャム 調理場での手作りりんごジャムです。皮をむいてカットし、砂糖とレモン汁だけで作ります。
14 水	しょくパン てづくりりんごジャム ポトフ スペインふうオムレツ	○	ぶたにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	りんご レモン だいこん にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン たまねぎ あかピーマン ハセリ	
15 木	ブルコギぶたどん たまごスープ りんご	○	ぶたにく たまご わかめ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ いら キャベツ しめじ えのきたけ にんにく もやし だいずもやし こまつな ながねぎ しょうが りんご	
16 金	わかめごはん おでん とりしちみやき	○	わかめ こんぶ ちくわ うずら たまご かつおぶし とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ さとも こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	
19 月	ふきよせごはん ぐたくんじる ぎせいどうふ みかん	○	こんぶ とりにく かつおぶし たまご とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにやく ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	にんじん しめじ だいこん ごぼう はくさい ながねぎ みかん	 
20 火	ごはん たまごだいこんのスープ まめつこつくね いかとあげボールのもの	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ だいず ひじき みそ あげボール いか ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら こんにやく さとう でんぶん	ながねぎ にんじん だいこん こまつな たまねぎ ホールコーン	
21 水	カレーライス ポイルやさ ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン	22日(木)冬至 一年で一番一日が短い日と言われていています。冬至には、かぼちゃの入ったほうとうを食べたり、柚子湯に入る習慣があります。
22 木	ほうとう がんもともたまこんにやくのもの あまなっとうパンケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし がんもどき たまご ぎゅうにゅう	うどん こんにやく さとう こむぎこ バター あまなっとう	かぼちゃ だいこん しめじ にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 表…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 622kcal たんぱく質 29.7g 脂質 22.2g

## 大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかに、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。

