

# 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4年度 12月

給食回数 16 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)	
1	木	五目ちらし寿司 清汁 いかりうまに	○	高野豆腐 もずく 生揚げ かつお節 昆布 いか 豚肉 うずら卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 でん粉	かんぴょう にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー たけのこ しめじ 生姜 にんにく	<b>節走(しわす)</b> 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。
2	金	二色丼 (麦ごはん・鶏そぼろ・炒り卵) 味噌汁 青菜とさつま揚げのソテー	○	鶏肉 大豆 卵 豆腐 味噌 かつお節 昆布 さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 里芋	生姜 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ	<b>5日海苔の佃煮</b> 焼きのり、醤油、砂糖、酒、みりんで作ります。手作りの優しい味付けの佃煮です。
5	月	あわご飯 海苔の佃煮 味噌汁 あじフライ 中濃ソース おから煮	ヨ	のり 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 あじ おから 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 あわ 砂糖 小麦粉 パン粉 油	大根 小松菜 ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ	<b>7日ほうとう</b> <b>9日かぼちゃのホカホカ煮</b> <b>21日かぼちゃチーズ</b> <b>冬至のかぼちゃ</b> 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。
6	火	食パン マカロニグラタン コンスープ ちくわとキャベツのソテー みかん	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 豚肉 鶏ガラ ちくわ 味噌	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 でん粉 砂糖	しめじ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン にんじん 小松菜 キャベツ もやし 干しいたけ 生姜 にんにく みかん	<b>19日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
7	水	ほうとう しろいんげん豆のチーズパンケーキ 白菜といかのソテー	○	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 白いんげん豆 ベーコン チーズ 卵 おから 牛乳 いか ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 油 バター 小麦粉 でん粉	かぼちゃ 大根 しめじ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 ホールコーン	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
8	木	わかめご飯 けんちん汁 メルルーサの甘酢あんかけ 煮びたし	○	わかめ 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 メルルーサ 油揚げ 牛乳	米 ごま油 こんにゃく でん粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ほうれん草	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
9	金	中華うま煮丼 ニラ玉汁 かぼちゃのホカホカ煮 りんご	○	豚肉 いか かまぼこ 昆布 かつお節 卵 豆腐 牛乳	米 米粒麦 ごま油 でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜 生姜 長ねぎ にら かぼちゃ りんご	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
12	月	あわご飯 味噌汁 つくねの香味あんかけ 切干大根の卵とじ	○	生揚げ 味噌 昆布 かつお節 鶏肉 おから さつま揚げ 卵 牛乳	米 もちあわ 里芋 パン粉 油 ごま油 砂糖 でん粉	大根 長ねぎ にんじん 干しいたけ 生姜 切り干し大根 小松菜	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
13	火	食パン スライスチーズ 豆ミート 野菜スープ りんご	○	チーズ 豚肉 大豆 生揚げ 鶏ガラ 牛乳	パン 油 じゃが芋 でん粉	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大根 かぼちゃ キャベツ 長ねぎ りんご	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
14	水	焼きそばマーボーあんかけ 白菜のスープ じゃが芋と卵の炒め物	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 ベーコン 鶏ガラ 卵 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 小松菜	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
15	木	焼き豚チャーハン 中華スープ ひじきの甘辛炒め りんご	○	豚肉 ハム 生揚げ 鶏ガラ ひじき 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 白菜 えのきたけ にんじん キャベツ 小松菜 生姜 りんご	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
16	金	ハッシュドポーク ボイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 砂糖 春雨 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 小松菜	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
19	月	きびご飯 カレーふりかけ さつまいもの味噌汁 鯖の唐揚げねぎソース きんぴらごぼう	ヨ	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 生揚げ 味噌 昆布 鯖 ヨーグルト	米 もちきび 砂糖 ごま 油 さつまいも でん粉 ごま油 こんにゃく	にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
20	火	柏折パン チーズハンバーグ ケチャップ コーン入り野菜スープ じゃが芋とブロッコリーのソテー	○	豚肉 大豆 牛乳 チーズ 鶏ガラ ちりめんじゃこ ベーコン	パン パン粉 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ホールコーン 長ねぎ 大根 小松菜 ブロッコリー	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
21	水	吉田うどん(うどん・肉・野菜・汁) かぼちゃチーズ みかん	○	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ かぼちゃ みかん	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。
22	木	チキンカレーライス ボイル野菜 和風ドレッシング フローズンヨーグルト	○	鶏肉 レバーソーセージ 大豆 わかめ フローズンヨーグルト	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 セロリ りんご トマトジュース 白菜 ホールコーン もやし 小松菜	<b>21日鯖の唐揚げねぎソー</b> <b>ズ</b> さばに塩と酒で下味を付け、澱粉をまぶして揚げます。タレを、長ねぎ、すりごま、砂糖、醤油、酒、ゴマ油で作り、味がしみ込みやすいように揚げたてにからめます。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※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 767kcal たんぱく質 34.1g 脂質 25.5g

