



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5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	金	ブルコギぶたどん ワタンスープ りんご	○	ぶたにくとりにく 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 でんぶん ワタンのかわ ごまあぶら	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 はくさい ながねぎ しょうが りんご	4日吹き寄せご飯 鶏肉、さつまいも、しめじ、にんじんの入った炊き込みご飯です。「吹き寄せ」とは、秋に色づいた葉っぱや花びらが風に吹かれて散り、一箇所に集まった様子を表します。赤、黄、緑、茶..と自然の色が重なったところに、木枯らしが吹きつけ、くるくると回ったり散り散りになったり。その様子から生まれた言葉です。
4	月	ふきよせごはん みだくさんじる ぎせいどうふ みかん	○	とりにく こんぶ ぶたにく かつおぶし たまご とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごまあぶら さとう あぶら	しめじ にんじん ながねぎ はくさい だいこん ごぼう みかん	
5	火	むぎごはん かきたまじる たつぷりやさいのやきメンチ ちゅうのうソース やさしいソテー	○	たまご もずくとうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん パンこ あぶら ごまあぶら	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら ホールコーン	
6	水	しよくパン キャラブクリーム カンジャスープ とうふのケチャップに	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ベーコン ぶたがら とりがら とりにく とうふ えび	パン さとう でんぶん こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく たけのこ キャベツ ほしいたけ しょうが	
7	木	むぎごはん ピーンスープ まめこつくね やさしいおほかかソテー	○	とりにく ぶたがら とりがら あおだいず だいず みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ピーン パンこ あぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな ホールコーン はくさい	6日(水)キャラブクリーム いなご豆のさやを粉にしてクリームに混ぜました。ココアのような風味がします。パンに塗って食べます。
8	金	かてうどん(うどん・つけじる・かて) ちくわのいそべあげ みかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん しょうが ながねぎ みかん	
11	月	しおにくどうふどん いとこんにやくのソテー あべかわいも	○	ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし きなこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく さつまいも	キャベツ ながねぎ いら にんじん にんにく こまつな	11日(月)あべかわいも 素揚げにした、さつまいもにきな粉と砂糖をまぶします。
12	火	むぎごはん みそしる さばのたつたあげ だいこんとぶたにくのもの	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	かぶ かぶのは こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんじん ほうれんそう	
13	水	フレンチトースト ぶたにくのにこみロペールふう やさしいソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ レバーソーセージ	パン さとう バター あぶら こむぎこ でんぶん	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト ほうれんそう もやし	
14	木	ほうれんそうのクリームスパゲティ プロッコリーソテー	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう ぶたがら とりがら チーズ とりにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム プロッコリー エリンギ	
15	金	むぎごはん いもにじる ぶりのしおやきおろしソースかけ ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ぶり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さといも こんにやく ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう れんこん にんにく	14日(木)ほうれん草のクリーム スパゲッティ スパゲッティに鮭とほうれん草が入ったクリームソースをかけていただきます。
18	月	むぎごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがいため じゃがいもとプロッコリーのソテー	○	とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しょうが プロッコリー	
19	火	とりごぼうごはん とんじる さわらのゆうあんやき にびたし みかん	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ さわら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん ながねぎ ゆず はくさい こまつな みかん	
20	水	しよくパン てづくりりんごジャム ABCスープ スペインふうオムレツ	○	とりにく ぶたがら とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう パスタ あぶら じゃがいも オリーブあぶら	りんご レモン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン こまつな マッシュルーム にんにく ピーマン あかピーマン パセリ	22日(金)ほうとう 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。昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かず健康に過ごせると言われています。かぼちゃに豊富に含まれるカロテンが粘膜を強くし、風邪を防いでくれます。
21	木	カレーライス ポイルやさしい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ フローズンヨーグルト 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 こんにやく 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 もやし	
22	金	ほうとう がんもとこんにやくのもの チョコチップパンケーキ いちご	○	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 チョコ バター	かぼちゃ だいこん しめじ にんじん ながねぎ いちご	

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 630kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.6g

大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工が金粉を集めるために、そばを使ったことから、金運を願う説などがあります。



もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事です。蒸したもち米をきねとうしでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは、「苦(く)もち」31日につくのは「一夜もち」としてさけられています。

