


## 2024年 12月 献立表

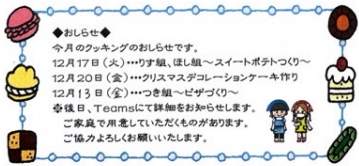


日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (卵白質)	体調をよくする (糖質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
2月	麦ご飯・八宝菜・ポテトサラダ・ほうれん草のスープ・オレンジ・麦茶	魚肉アメリカンドッグ・牛乳	米(七分つき米)、大麦(押麦)、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、ブレックス粉(ホットケーキ用、小麦粉(薄力粉))、なたね油	豚(ばら)、うずら卵(水煮缶詰)、ハム、魚肉ソーセージ、牛乳	鶏(もも)、油揚げ、煮干し、クリーム(植物性脂肪)、牛乳	白菜、人参、根菜ねぎ、生しいたけ、青ピーマン、たまねぎ、きくらげ(乾)、スイートコーン、きゅうり、ほうれん草、パレンシアオレンジ	244kcal たんぱく質 20.6g 脂質 122.8g 糖質 248mg 塩分 1.7g
3日	ゆかりご飯・鶏の塩麹からあげ・ブロッコリーとトマトのサラダ・大根の味噌汁・バナナ・麦茶	スイートポテト・牛乳	米(七分つき米)、大麦(押麦)、米こうじ、かたくり粉、なたね油、砂糖(三温糖)、さつまいも、有塩バター	鶏(もも)、油揚げ、煮干し、クリーム(植物性脂肪)、牛乳	ブロッコリー、トマト、スイートコーン(カーネル・冷凍、大根(葉)、わかめ、根菜ねぎ、バナナ		244kcal たんぱく質 20.1g 脂質 120.0g 糖質 250mg 塩分 1.7g
4日	ホットドッグ・鮭のバリバリ焼き・ごぼうと人参のサラダ・コーンスープ・みかん・麦茶	鶏そぼろのおにぎり・麦茶	野菜パン、パン粉(乾燥)、コンフレック、砂糖(三温糖)、なたね油、米(七分つき米)、大麦(押麦)	ウインナー、まだら(切身)、ナチュラルチーズ(パルメザン)、調整豆乳、卵(ひき肉)	ごぼう、人参、ブロッコリー、スイートコーン(缶詰・クリーム、たまねぎ、みかん		244kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.4g 糖質 126mg 塩分 1.5g
5日	五目うどん・肉じゃが・りんご・麦茶	キャラメルポップコーン・牛乳	うどん(ゆで)、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖(三温糖)、ポップコーン、有塩バター	鶏(もも)、煮しめまぼろし、豚(ロース・豚骨)、削り節、牛乳	人参、たまねぎ、乾しいたけ、ごねぎ、さいやんげん、りんご		244kcal たんぱく質 115.9g 脂質 29.7g 糖質 188mg 塩分 1.6g
6日	ひじきの炊き込みご飯・餅のつけ焼き・ほうれん草の磯辺おえ・けんちん汁・キウイフルーツ・麦茶	お豆腐ブラウニー・牛乳	米(七分つき米)、砂糖(三温糖)、こんにやく、ごま油、ブレックス粉(ホットケーキ用、なたね油、粉糖)	油揚げ、さわか(切身)、絹ごし豆腐、削り節、無調整豆乳、牛乳	ひじき(ほしひじき)、人参、おなしめじ、ほうれん草、白菜、焼き海苔、大根、ごぼう、生しいたけ、根菜ねぎ、小松菜、キウイ		244kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.8g 糖質 277mg 塩分 1.0g
7日	チキンライス・かぼちゃのサラダ・ブロッコリー・コンソメスープ・麦茶	お菓子20・牛乳	米(七分つき米)、オリーブ油、なたね油、砂糖(三温糖)	鶏(もも)、ベーコン、牛乳	たまねぎ、スイートコーン、ぶなしめじ、青ピーマン、日本かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、人参		244kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.8g 糖質 269mg 塩分 1.0g
9日	麦ご飯・焼き肉・コーンスローサラダ・白菜とれんこんのみそ汁・オレンジ・麦茶	じゃこの甘辛煮・お菓子10・牛乳	米(七分つき米)、大麦(押麦)、砂糖(三温糖)、なたね油	豚(肩ロース)・生、煮干し、牛乳	たまねぎ、人参、青ピーマン、ぶなしめじ、キャベツ、スイートコーン、白菜、れんこん、根菜ねぎ、パレンシアオレンジ		244kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.8g 糖質 352mg 塩分 1.0g
10日	ミートスパゲティ・カリカリポテトのサラダ・元気スープ・キウイフルーツ・麦茶	しあわせクッキー・牛乳	スパゲティ(乾)、砂糖(三温糖)、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、有塩バター、かたくり粉、小麦粉(薄力粉)	豚(ひき肉)、ハム、ベーコン、牛乳	たまねぎ、生しいたけ、セロリ、人参、トマト(缶詰・ホール)、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン(缶詰・ホール)、キウイフルーツ		244kcal たんぱく質 20.8g 脂質 26.9g 糖質 195mg 塩分 1.0g
11日	豆乳ロール・マカロニグラタン・カラフルサラダ・オニオンスープ・バナナ・麦茶	芋いとん・麦茶	豆乳ロールパン、マカロニ(乾)、じゃがいも、小麦粉(薄力粉)、有塩バター、砂糖(三温糖)、米粉、なたね油	鶏(もも)、牛乳とあけるチーズ、プロセスチーズ	日本かぼちゃ、スイートコーン、ぶなしめじ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、黄ピーマン、きゅうり、はんしめじ、バナナ、人参		244kcal たんぱく質 221.4g 脂質 19.4g 糖質 159mg 塩分 1.0g
12日	焼酎玄米ご飯・鮭のコーンマヨ焼き・鉄分たっぷりサラダ・さつまいものみそ汁・みかん・麦茶	シュガーパターントースト・牛乳	米(七分つき米)、米(白米・発芽玄米)、砂糖(三温糖)、さつまいも、食パン、有塩バター、グラニュー糖	べにざげ、ハム、削り節、煮干し、牛乳	たまねぎ、スイートコーン、ほうれん草、ひじき(ほしひじき)、人参、わかめ、みかん		244kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.3g 糖質 230mg 塩分 1.6g
13日	冬野菜カレーライス・小松菜ともやしのナムル・わかめスープ・りんご・麦茶	しゅわしゅわヨーグルト・お菓子10・麦茶	米(七分つき米)、雑穀(六穀)、なたね油、小麦粉(薄力粉)、有塩バター、はちみつ、ごま油	豚(肩ロース)・生、プレーンヨーグルト	大根(葉)、人参、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、りんご、小松菜、りよくとうもろやし、わかめ、根菜ねぎ、支のきたけ、バナナ		244kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.6g 糖質 220mg 塩分 1.4g
14日	野菜パン・クリームシチュー・ドレッシングサラダ・バナナ・麦茶	お菓子20・牛乳	野菜パン、じゃがいも、有塩バター、小麦粉(薄力粉)	鶏(もも)、牛乳	たまねぎ、人参、ぶなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ		244kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.4g 糖質 301mg 塩分 1.0g
16日	麦ご飯・八宝菜・ポテトサラダ・ほうれん草のスープ・オレンジ・麦茶	魚肉アメリカンドッグ・牛乳	米(七分つき米)、大麦(押麦)、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、ブレックス粉(ホットケーキ用、小麦粉(薄力粉))、なたね油	豚(ばら)、うずら卵(水煮缶詰)、ハム、魚肉ソーセージ、牛乳	白菜、人参、根菜ねぎ、生しいたけ、青ピーマン、たまねぎ、きくらげ(乾)、スイートコーン、きゅうり、ほうれん草、パレンシアオレンジ		244kcal たんぱく質 20.6g 脂質 122.8g 糖質 248mg 塩分 1.7g
17日	ゆかりご飯・鶏の塩麹からあげ・ブロッコリーとトマトのサラダ・大根の味噌汁・バナナ・麦茶	スイートポテト・牛乳	米(七分つき米)、大麦(押麦)、米こうじ、かたくり粉、なたね油、砂糖(三温糖)、さつまいも、有塩バター	鶏(もも)、油揚げ、煮干し、クリーム(植物性脂肪)、牛乳	ブロッコリー、トマト、スイートコーン(カーネル・冷凍、大根(葉)、わかめ、根菜ねぎ、バナナ		244kcal たんぱく質 20.1g 脂質 120.0g 糖質 250mg 塩分 1.7g

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
18	ホットドッグ・鯛のバリバリ焼き・ごぼうと人参のサラダ・コーンスープ・みかん・麦茶		焼きそばのおにぎり・麦茶	野菜パン、パン粉 (乾燥)、コーンフレーク、砂糖 (三量糖)、なたね油、米 (七分つき米)、大麦 (押麦)	ウインナー、血だら (切屑)、チヌワルチーズ (パルメザン)、調整豆乳、油 (ひき肉)	ごぼう、人参、ブロッコリー、スイートコーン (缶詰)・クリーム、たまねぎ、みかん	214kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.4g 糖質 126mg 塩分 2.5g
19	ほうとう・せいだのたまじ・千切り大根マヨサラダ・りんご・麦茶		キャラメルポップコーン・牛乳	ほうとう、さといも、じゃがいも、なたね油、砂糖 (三量糖)、ポップコーン、有塩バター	豚 (ロース)・生、前揚げ、煎り熟、ハム、牛乳	日本かばちや、人参、小松菜、生しいたけ、根菜ねぎ、切干だいこん、きゅうり、りんご	214kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.4g 糖質 237mg 塩分 2.9g
20	ピラフ・照り焼きチキン・クリスマスサラダ・フライドポテト・コンシメスープ・オレンジ・麦茶		デコレーションケーキ・紅茶	米 (七分つき米)、有塩バター、砂糖 (三量糖)、なたね油、タルタルソース、じゃがいも、小麦粉 (薄力粉)、無塩バター	ベーコン、油 (もも)、ハム、プロセスチーズ、卵、ホイップクリーム (植物性脂肪)	たまねぎ、青ピーマン、ふなしめじ、人参、ミニトマト、赤ピーマン、スイートコーン、ブロッコリー、キャベツ、パインシロオレンジ、いちご (生)	214kcal たんぱく質 22.7g 脂質 31.3g 糖質 98mg 塩分 1.7g
21	チキンライス・かばちやのサラダ・ブロッコリー・大根のスープ・麦茶		お菓子 20・牛乳	米 (七分つき米)、オリーブ油、なたね油、砂糖 (三量糖)	油 (もも)、ベーコン、牛乳	たまねぎ、スイートコーン、ふなしめじ、青ピーマン、日本かばちや、ブロッコリー、大根、はんしめじ	214kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.8g 糖質 258mg 塩分 1.1g
23	美ご飯・焼き肉・コーンスローサラダ・白菜とれんこんのみそ汁・オレンジ・麦茶		じゃこの甘辛煮・お菓子 10・牛乳	米 (七分つき米)、大麦 (押麦)、砂糖 (三量糖)、なたね油	豚 (肩ロース)・生、煮干し、牛乳	たまねぎ、人参、青ピーマン、ふなしめじ、キャベツ、スイートコーン、白菜、れんこん、根菜ねぎ、パインシアオレンジ	214kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.9g 糖質 352mg 塩分 1.6g
24	ミートスパゲティ・カリカリポテトのサラダ・元氣スープ・キウイフルーツ・麦茶		しあわせクッキー・牛乳	スパゲティ (乾)、砂糖 (三量糖)、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、有塩バター、かたくり粉、小麦粉 (薄力粉)	豚 (ひき肉)、ハム、ベーコン、牛乳	たまねぎ、生しいたけ、セロリ、人参、トマト (缶詰)・ホール)、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン (缶詰)・ホール)、キウイフルーツ	214kcal たんぱく質 20.8g 脂質 26.9g 糖質 195mg 塩分 1.4g
25	豆乳ロール・マカロニグラタン・カブサラダ・オニオンスープ・バナナ・麦茶		平いどん・麦茶	豆乳ロールパン、マカロニ (乾)、じゃがいも、小麦粉 (薄力粉)、有塩バター、砂糖 (三量糖)、米粉、なたね油	油 (もも)、牛乳、とろけるチーズ、プロセスチーズ	日本かばちや、スイートコーン、ふなしめじ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、黄ピーマン、きゅうり、はんしめじ、バナナ、人参、	214kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.4g 糖質 199mg 塩分 1.0g
26	発芽玄米ご飯・鯛のコーンまひろ焼き・鉄分たっぷりサラダ・さつまいのみそ汁・みかん・麦茶		カルシウムヨーグルト・お菓子 20・麦茶	米 (七分つき米)、米 (水福・発芽玄米)、砂糖 (三量糖)、さつまいも	べにざけ、ハム、煎り熟、煮干し、ヨーグルト 80g	たまねぎ、スイートコーン、ほうろんそう、ひじき (ほしひじき)、人参、わかめ、みかん	214kcal たんぱく質 21.5g 脂質 7.7g 糖質 271mg 塩分 2.0g
27	冬野菜カリーライス・小松菜ともやしのナムル・わかめスープ・りんご・麦茶		お菓子 20・ココア	米 (七分つき米)、雑穀 (六穀)、なたね油、小麦粉 (薄力粉)、有塩バター、はちみつ、ごま油	豚 (肩ロース)・生、プレーンヨーグルト、牛乳	大根 (葉)、人参、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、りんご、小松菜、りょうとうともやし、わかめ、根菜ねぎ、えのきたけ	214kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.9g 糖質 252mg 塩分 1.8g
28	野菜パン・クリームシチュー・ドレッシングサラダ・バナナ・麦茶		お菓子 20・牛乳	野菜パン、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 (薄力粉)	油 (もも)、牛乳	たまねぎ、人参、ふなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ	214kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.4g 糖質 303mg 塩分 1.8g

春納品などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※毎日の給食の見本を、左側正面に展示しております。どうぞご覧ください。

◆おしらせ◆  
 今月のクッキングのおしらせです。  
 12月17日(火)・・・りす組、ほし組～スイートポテト作り～  
 12月20日(金)・・・クリスマスデコレーションケーキ作り  
 12月13日(金)・・・つき組～ピザ作り～  
 ※復活日、Teamsにて詳細をお知らせします。  
 ご家庭で用意していただくものがあります。  
 ご協力よろしくお願いたします。



### 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。ユズ湯は、ユズの強い香りで風邪を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。これからの季節はなるべくおすすすめ。バランスよく栄養を摂取できます。

**今がおいしいタラとミカン**

みかんはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。

