

12がつのこんだてひょう(しょうがっこう用)

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	金		むぎごはん					米 麦		625 21.8 24	全幼稚園なし
			れんこんだんご	鶏肉 卵		にんじん	れんこん 玉ねぎ きくらげ	三温糖 パン粉 片栗粉	油		
			しおこんぶのそくせきつけ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ 大根		ごま		
			じゃがいものみそしる	豆腐 みそ		小松菜	根深ねぎ		じゃがいも		
			みかん				みかん				
4	月		キムたくごはん	豚肉			キムチ つぼ漬け	米 麦	ごま油 油	626 23.1 31	大仁小5年生なし
			キャベツいりひらつくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		キャベツ しょうが カーリッパ	でん粉 上白糖	豚脂		
			はるさめのいたためのも	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ 竹の子 しょうが にんにく	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			はくさいのみそしる	みそ	わかめ	葉ねぎ	白菜 えのき				
			みかんゼリー				みかん果汁	上白糖 粉あめ			
5	火		ちゅうかめん					小麦粉		630 29.6 24	
			しょうゆあんかけラーメンスープ	焼き豚 なんと			メンマ もやし 根深ねぎ しょうが	片栗粉	油 ごま油		
			しゅうまい	豚肉			玉ねぎ コーン しょうが 干しいたけ	しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油		
			やさいのナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油		
			りんごヨーグルト		乳製品		寒天 りんご果肉・果汁	グラニュー糖			
6	水		さくらごはん					米 麦		579 22.7 27	北小・田京幼なし
			カレイのたつたあげ	カレイ			寒天 しょうが	米粉	油		
			ちくさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖	ごま油		
			かきたまじる	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
7	木		むぎごはん					米 麦		709 22.9 24	
			ハヤシライスのご	豚肉		にんじん グリンピース トマトケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 砂糖	油 豚脂		
			ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	三温糖	油		
			おこめみかんとタルト	豆乳			みかん果汁 みかん果汁	水あめ 砂糖 米粉 コーンパウダー 小麦粉	油 ショートニング		
8	金		むぎごはん					米 麦		668 25.8 27	大仁中なし
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			はるさめサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 三温糖	アーモンド ごま 油		
			オレンジ				オレンジ				
11	月		コーンライス				コーン	米 麦	バター	607 24.6 26	
			ホキのこうみフライ	ホキ 卵		パセリ		パン粉 小麦粉	油		
			ほうれんそうソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ		油		
			にくだんごいりやさいスープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			パイナップル				パイナップル				
12	火		こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		608 22.2 28	田京幼なし
			やさいのクリームに	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	バター 油		
			かいそうサラダ	ツナ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		ごま 油		
			バナナ				バナナ				
13	水		むぎごはん					米 麦		622 25.7 30	
			とりにくのチリソースいため	鶏肉		トマトケチャップ	玉ねぎ 根深ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	油		
			ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油		
			たまごとコーンのスープ	卵		小松菜	クリームコーン 玉ねぎ	片栗粉			
14	木		くろまいごはん					米 麦 黒米		623 25.6 24	
			しゃけのてりやき	鮭							
			ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			とんじる	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ		じゃがいも		
			みかん				みかん				



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
15	金		むぎごはん					米 麦		632 24.7 24	田京幼なし
			なっとう(なっとうのタレ)	大豆	(かつお節、昆布1かけ)		(りんご酢)	(上白糖)			
			じゃがいものそばろに	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油		
			やさいのおかかあえ		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ				
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		大根 根深ねぎ				
18	月		ケチャップライス			トマトケチャップ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米	バター 油	675 20.4 35	
			ローストチキン	鶏肉				メープルシロップ	油		
			さつまいものココロサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さつまいも 三温糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	白菜				
			クリスマスデザート	卵		乳製品 加糖練乳		砂糖 小麦粉 水あめ 粉砂糖	チョコレート 植物油脂		
19	火		あげパン					小麦粉 砂糖 グラニュー糖	油	583 23.2 28	のぞみ幼なし
			ポトフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ セロリ しょうが	じゃがいも	油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	三温糖	油		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		ナタデココ パナナ みかん	上白糖			
20	水		むぎごはん					米 麦		654 23.4 28	全幼稚園なし
			かつおはいがふりかけ		かつお節 のり			米胚芽 三温糖	ごま		
			かんとうに	うずらの卵 ちくわ がんもどき	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	里いも 三温糖			
			きびなごフライ	きびなご				パン粉 米 薄力粉	黒ごま 油		
			やさいのごますあえ			小松菜	キャベツ もやし コーン	三温糖	ごま		
			みかん				みかん				
21	木		むぎごはん					米 麦		672 23.1 24	全幼稚園なし
			かぼちゃいりカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん トマトパウダー	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油		
			ぎゅうにゅうかんてん	ゼラチン	牛乳		みかん 寒天	上白糖			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。



12月22日が冬至なので、前日の21日が冬至メニューです。
カレーの中にかぼちゃが入っています。皆さんが、かぜをひかずに過ごせますように！という願いが込められています。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だと思われています。



冬至の日にかぼちゃ以外で食べると良いと言われているものは何でしょう？
①『ん』のつく食べ物
②赤い食べ物
③甘い食べ物



かぼちゃのいろいろ

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。
肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。
ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

★きゅうしよくクイズ★

☆11月の給食クイズの答え☆
②スイートポテト

