



12月 献立表



平成 24年 12月分

今月の目標「寒さに負けない食事をしよう！」

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	栄養価		
		血や筋肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質	食塩
3 月	牛乳 炒めやきそば トウモロコシと卵のスープ しゃきしゃきりんごゼリー	ぶた肉 卵 寒天 あおのり 牛乳	中華めん でんぶ さとう 油	にんじん パセリ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン りんご りんごジュース	588	20.1	2.9
4 火	牛乳 豆腐ハンバーガー 野菜スープ パンチピーンズ 菊花みかん	ぶた肉 とうふ 卵 ひよこ豆 牛乳	丸パン じゃがいも パン粉 でんぶ 油	にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく みかん	646	28.6	3
5 水	牛乳 ご飯 さんま塩焼きみぞれかけ お浸し みそ汁	さんま みそ わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも	にんじん ほうれん草 だいこん えのきたけ キャベツ	629	23.8	2.6
6 木	牛乳 ブルコギ丼 ナムル みそ汁 フルーツゼリー	ぶた肉 とうふ みそ 寒天 牛乳	精白米 むぎ 白ごま 油	にんじん なら ほうれん草 こまつな 玉ねぎ もやし はくさい 大根 リンゴ パイン缶 しょうが にんにく	669	24.4	3
7 金	牛乳 菜飯 ぶりの照り焼き さつま汁 菊花みかん	ぶり とり肉 みそ けずり節 牛乳	精白米 むぎ さつまいも 白ごま 油	みず菜 にんじん しょうが 大根 玉ねぎ 長ねぎ みかん	676	27.1	1.6
10 月	牛乳 エビピラフ ごまマヨサラダ イタリアンスープ	ベーコン むきえび 白いんげん 牛乳	精白米 むぎ じゃがいも マカロニ さとう バター 白すりごま マヨネーズ 油	にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり コーン キャベツ	638	21.1	2.8
11 火	牛乳 きこのスパゲティミートソース 花野菜サラダ バインゼリー	ベーコン ぶた肉 レンズ豆 粉チーズ 寒天 牛乳	スパゲティ さとう バター 油	にんじん トマト ブロッコリー パセリ セロリ にんにく 玉ねぎ しめじ カリフラワー キャベツ りんご パイン	684	26.2	2.6
12 水	牛乳 ごはん 手作りしゅうまい 野菜のピリ辛炒め 大根のみそ汁 菊花みかん	ぶた肉 卵 油あげ みそ 牛乳	精白米 しゅうまいの皮 でんぶ さとう ごま油	にんじん ほうれん草 こまつな 長ねぎ 干しいたけ しょうが グリンピース キャベツ 玉ねぎ えのき 大根	615	21.8	2.6
13 木	牛乳 ホットサンド わかめサラダ コーンポタージュ	ハム とり肉 チーズ わかめ 豆乳 生クリーム 牛乳	丸パン 精白米 じゃがいも さとう バター ごま油 油	にんじん パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ コーン	602	25.4	2.8
14 金	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	ぶた肉 ちりめんじゃこ ピザチーズ 牛乳	精白米 むぎ 小麦粉 さとう 白ごま 油	にんじん こまつな にんにく 大根 カリフラワー れんこん 玉ねぎ グリンピース キャベツ	721	24.5	2.3
17 月	牛乳 けんちんうどん もやしのゴマだれかけ スティックサツマイモ	とり肉 油あげ 牛乳	うどん こんにゃく さといも さつまいも でんぶ さとう 白すりごま 油	にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 長ねぎ もやし キャベツ	620	19.4	2
18 火	牛乳 ごま入りごはん 肉豆腐 みそ汁 菊花みかん	ぶた肉 とうふ みそ わかめ 牛乳	精白米 むぎ こんにゃく じゃがいも さとう 白ごま 油	にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ みかん	618	24.7	2.7
19 水	牛乳 緑豆ごはん 鮭のカランマヨネーズ焼き 変わりきざみキャベツ いなか汁	さけ 油あげ とうふ 緑豆 牛乳	精白米 むぎ 黒米 さとう こんにゃく じゃがいも マヨネーズ 油	にんじん ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	659	28.3	2.2
20 木	牛乳 五目すし 糸寒天サラダ なめこ汁	とり肉 油あげ とうふ みそ 高野とうふ のり くわわかめ 寒天 牛乳	精白米 さとう ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう もやし なめこ 長ねぎ 干しいたけ	618	22.5	3
21 金	牛乳 ガーリックトースト ポルシチ 白菜サラダ かぼちゃプリン。 冬至	ぶた肉 白いんげん 寒天 牛乳	食パン じゃがいも さとう バター 油	にんじん パセリ トマトピューレ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ グリンピース 白菜 かぶ	641	23.2	3.3
12月分 一日あたりの平均					642	24.1	2.6
中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準					660	20.0	2.5

○学校行事等の都合により、献立が変更になる場合があります。



おせち料理のいわれ 線で結ぼう!

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。



伝統的なおせちは「重箱(お重)」につめられますが、これは「めでたさを重ねる」という意味があります。

たべもの

いわれ・願い

- だて巻き
- さといも
- エビ
- くりきんとん
- 黒豆
- 田作り

- 長生きする
- 財産が増える
- 豊作
- 頭がよくなる
- まじめに働く
- 子たくさん

こたえ

だて巻き→一歳が長くなる[巻物(巻物)をイメージしている/巻物を使っているので子だくさんの願いも]
さといも→子だくさん[穀類もからたくさん子いもがつくため]エビ→長生きする[腰の曲がった形をお年寄りにならしている]くりきんとん→財産が増える[漢字では「金」と書いて「金」を表す]黒豆→まじめに働く[まじめに働く]田作り→子たくさん[田作りの肥料に使っていたことから]