

2024年12月の給食

今月の果物：りんご、みかん、グレープフルーツ、バナナ、みかん缶、もも缶のいずれかです

以上見

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
2	16	月	なめたけごはん	米、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁	牛乳	エネルギーKcal 520
			白身魚の磯辺焼き	たら、小麦粉、あおのり、豆乳バター、しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 24
3	17	火	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節	じゃがいももち	脂質g 11
			豚汁	豚肉(もも)、木綿豆腐、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、油	米、しそふりかけ	塩分g 1.4
4	18	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 507
			すき焼き風煮	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、はくさい、ねぎ、しいたけ、しらたき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、油	牛乳	たんぱく質g 20.6
5	19	木	小松菜とツナの和え物	こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、マヨレ、しょうゆ	じゃがいももち	脂質g 18.1
			たまねぎとにんじんのみそ汁	たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも、片栗粉、マヨレ、食塩、油	塩分g 1.5
6	20	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 558
			ぶりの照り焼き	ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油	牛乳	たんぱく質g 24.1
7	21	土	高野豆腐の煮物	高野豆腐、にんじん、油揚げ、しめじ、いんげん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	かぼちゃあんこパイ	脂質g 22.9
			なめことたまねぎのみそ汁	なめこ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	こしあん(生)、豆乳バター、かぼちゃ、ぎょうざの皮、油	塩分g 1.4
8	22	日	食パン	食パン	牛乳	エネルギーKcal 552
			豚肉のトマト煮	豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、油、洋風だしの素、ケチャップ、食塩、砂糖	牛乳	たんぱく質g 26
9	23	月	ポイル野菜	ブロッコリー、だいこん、にんじん、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)	焼きおにぎり	脂質g 15.9
			かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、たまねぎ、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	米、しょうゆ、砂糖	塩分g 2
10	24	火	野菜うどん	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギーKcal 499
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ、しょうゆ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 19.7
11	25	水	れんこんのサラダ	にんじん、れんこん、きゅうり、鶏ささ身、チーズ、マヨレ、しょうゆ	水羊羹	脂質g 12.6
			ごはん	米	水、粉かんでん、砂糖、こしあん(生)、食塩	塩分g 1.7
12	26	木	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	米 / 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、パン粉、油、食塩、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、万能ねぎ	牛乳	エネルギーKcal 584
			スイートポテトサラダ	さつまいも、きゅうり、にんじん、干しぶどう、マヨレ	牛乳	たんぱく質g 20.4
13	27	金	もやしのみそ汁	もやし、油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	チーズ蒸しパン	脂質g 19.4
			果物	果物	ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、チーズ	塩分g 1.6
14	28	土	ケチャップライス	米、たまねぎ、にんじん、ピーマン、洋風だしの素、砂糖、食塩、ケチャップ、豆乳バター	クリスマスケーキ	エネルギーKcal 584
			トナカイハンバーグ	鶏ひき肉、鶏のさし身、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、パン粉、油、食塩、油、れんこん、だいこん、中濃ソース、ケチャップ、片栗粉	ホットケーキ粉、砂糖、豆乳バター、牛乳、生クリーム、砂糖、いちご、いちごジャム、ココア(ビュアココア)、片栗粉、砂糖	たんぱく質g 15.4
15	29	日	ポテトサラダ	じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、食塩、マヨレ	水羊羹	脂質g 17.9
			オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、パセリ粉、洋風だしの素	水、粉かんでん、砂糖、こしあん(生)、食塩	塩分g 2
16	30	月	カレーライス	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールー	牛乳	エネルギーKcal 539
			きゃべつとひじきのサラダ	キャベツ、ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、ごま	牛乳	たんぱく質g 19.1
17	1	火	えのきたけベーコンのスープ	えのきたけ、ベーコン、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナケーキ	脂質g 16.7
			果物	果物	バナナ、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、豆乳バター	塩分g 2.1
18	2	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 559
			かじきのフライ	かじき、食塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.2
19	3	木	切干大根のサラダ	切り干しだいこん、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖	コーンマヨトースト	脂質g 19.3
			お麩のすまし汁	焼ぶ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	食パン、クリームコーン缶、たまねぎ、マヨレ	塩分g 1.6
20	4	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 515
			チャプチェ	豚肉(もも)、はるさめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、しょうゆ、砂糖、ごま油	牛乳	たんぱく質g 19.1
21	5	土	しらすともやし中華風サラダ	しらす干し、もやし、きゅうり、キャベツ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油	牛乳	たんぱく質g 16.4
			わかめスープ	カットわかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	いもけんぴ	脂質g 16.4
22	6	日	果物	果物	さつまいも、油、砂糖、水	塩分g 1.2
			にんじんごはん	米、にんじん、しょうゆ、食塩、ケチャップ、しょうゆ、片栗粉	牛乳	エネルギーKcal 514
23	7	月	かれいの照り焼き	かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油	牛乳	たんぱく質g 19.5
			きゅうりのサラダ	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節	牛乳	たんぱく質g 19.5
24	8	火	わかめの中華風スープ	カットわかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ごま油	ココアクリームケーキ	脂質g 13.4
			果物	果物	ホットケーキ粉、砂糖、豆乳バター、牛乳、生クリーム、ココア(ビュアココア)、砂糖、いちご、いちごジャム	塩分g 1.6
25	9	水	鮭のクリームスパゲティ	スパゲティ、さけ、たまねぎ、コーン缶、こまつな、しめじ、油、シチューミックスクリーム、豆乳	牛乳	エネルギーKcal 523
			わかめとささみのサラダ	カットわかめ、鶏ささ身、はくさい、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 28.1
26	10	木	野菜スープ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、水、洋風だしの素、食塩	牛乳	たんぱく質g 28.1
			果物	果物	鶏ごぼうおにぎり	脂質g 13.4
27	11	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 562
			鶏肉のみそ焼き	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、油	牛乳	たんぱく質g 24.2
28	12	土	だいこんのゆかり和え	だいこん、にんじん、こまつな、しそふりかけ	豆乳くずもち	脂質g 20
			ほうれん草のみそ汁	ベーコン、えのきたけ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g 1.2
29	13	日	果物	果物	果物	果物

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※誕生日会メニューは誕生日のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

※季節の料理 ～冬至(2024年の冬至は12月21日(土)です～

毎年、12月21日頃を、「冬至」(とうじ)と言います。冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。「冬至の七種(ななくさ)」というのを聞いたことはありますか? 「ななくさ」と聞くと、春の七草が思い浮かびますが、春の七草と冬至の七種はまったくの別物です。七種と書いてななくさと読み、冬至の七草も無病息災の願いが込められています。七種の食材とは、「南宗 なんきん(かぼちゃ)」「蓮根 れんこん」「人蔘 にんじん」「銀杏 ぎんなん」「金柑 きんかん」「寒天 かんてん」「鱈 たらん(うどん)」。冬至の七種は声に出して読み上げるとお気づきになる方もいらっしゃるかもしれませんが、どれも「ん」が二つ付いています。二つの「ん」が付いていて、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きから、これらの食材が冬至の七種として食べられるようになったとされています。

目標	平均値
520	526
21.4	21.8
14.4	16.2
1.4	1.6