



2021年

12月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金																																																	
<p>冬至</p> <p>1年のうちで昼の時間が1番短い日で、今年の冬至は12月22日です。冬至には、運が良くなるよう名前に「ん」がつく食べ物を食べたり、健康を願ってゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。</p> <p>給食では「ん」のつく「れんこん」が入る「れんこんのきんぴら」や「なんきん」「だいこん」「にんじん」が入る「みそ汁」、ゆずの皮と果汁を使う「さけのゆずしょうゆかけ」をいただきます。</p>		<p>1</p> <p>◎ 関東煮 ○ 小松菜のごま炒め</p> <p>むぎごはん</p>	<p>2</p> <p>◎ 八宝菜 ○ ちくわの炒め煮 △ りんごジャム</p> <p>食パン</p>	<p>3</p> <p>○ 手作りさつま揚げ ◎ 田舎汁 △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p>																																																	
<p>6</p> <p>◎ カレーライス ○ 大根サラダ</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>◎ さっぽろラーメン ○ いかの煮つけ △ きなこクリーム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>8</p> <p>○ さわらの辛みソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ にゅうめん汁</p> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <p>◎ 花豆のポターージュ ○ キャベツとコーンのソテー</p> <p>ココア食パン</p>	<p>10 食育献立（福島県）</p> <p>○ 照り焼きハンバーグ ● ひきな炒り ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>																																																	
<p>◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 白菜 にんにく 土しょうが とうもろこし 干わかめ 油 中華スープ 信州みそ 塩 こしょう</p> <p>○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム</p>	<p>○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ トウバンジャン でんぷん</p> <p>● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ そうめん ほうれん草 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 花豆ペースト じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 牛乳 バター スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう</p> <p>○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>● うすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p> <p>◎ じゃがいも 人参 青ねぎ 白菜 玉ねぎ 煮干し 信州みそ</p>																																																	
<p>13</p> <p>◎ 木の葉丼 ○ じゃがいもの ごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>14</p> <p>○ ホキフライの レモンソース ◎ ポトフ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>15</p> <p>□ 信太ごはん ○ 焼きししゃも ◎ さつま汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>16</p> <p>○ クリームスープ スパゲティ ◎ 大根のベーコン煮 △ いちごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>17</p> <p>○ さばの 洋風みそ煮 ◎ 貝だくさん みぞれ汁</p> <p>ごはん</p>																																																	
<p>◎ 鶏肉 かまぼこ 卵 人参 たけのこ 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</p> <p>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ ホキフライ 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>◎ 鶏肉 ミニウィンナー 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ かぶ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏ひき肉 うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 さつまいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン 塩 こしょう</p> <p>◎ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ △ いちごジャム</p>	<p>◎ さば 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 ケチャップ 信州みそ</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 水菜 白菜 大根おろし えのきたけ だし昆布 削り節 濃しょうゆ 淡しょうゆ 砂糖 みりん 塩 でんぷん</p>																																																	
<p>20</p> <p>○ セルフ鶏五目ごはん ◎ マーボー春雨 ☆ みかん</p> <p>ごはん</p>	<p>21 クリスマス献立</p> <p>○ チキンカツの トマトソース ◎ 野菜スープ ☆ チョコムース</p> <p>うずまきパン</p>	<p>22 冬至献立</p> <p>○ さけの ゆずしょうゆかけ ● れんこんの きんぴら ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>23</p> <p>◎ カレーうどん ○ 大阪しる菜と大根のツナ煮 △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>24</p> <p>終業式</p>																																																	
<p>○ 鶏肉 人参 ささがきごぼう ひじき 糸こんにゃく 油 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 春雨 白菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう ☆ みかん</p>	<p>○ チキンカツ 油 トマト水煮 玉ねぎ にんにく ケチャップ オリーブ油 砂糖 塩</p> <p>◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ チキンコンソメ ローリエ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ チョコムース</p>	<p>◎ さけ ゆず 砂糖 酢 淡しょうゆ みりん ゆず果汁 でんぷん</p> <p>● 豚肉 れんこん 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子</p> <p>◎ 豆腐 かぼちゃ 大根 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 干うどん 牛肉 人参 うすあげ 青ねぎ 玉ねぎ 油 削り節 カレールー 濃しょうゆ</p> <p>○ 大阪しる菜 まぐろ油漬け 大根 淡しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 △ スライスチーズ</p>																																																		
<p>今月の食育献立</p> <p>「ひきな炒り」は、福島県北部の郷土料理で、大根や人参をせん切りにして炒めたものです。</p> <p>名前の由来は、大根や人参の干切りを福島県の方で「ひきな」という説や、畑から大根や人参をひきぬくことを「ひきな」という説などさまざまです。</p>		<p>大晦日（31日）</p> <p>一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。</p>		<p>お正月</p> <p>一年の始まりでもあるこの日は、さまざまな願いを込めた料理や食材を食べます。雑煮は神様にお供えたおもちや野菜を、御利益と一緒にいただくために食べます。</p>																																																	
<p>新米が登場します</p> <p>12月からこの秋に収穫された新米に切り替わります。銘柄は北海道産の「ななつぼし」でこれまでと同じです。粘りや甘味のバランスが優れたお米で、北海道米の中で最も生産量が多い品種です。</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 %</th> <th>脂肪1割分比 %</th> <th>カルシウム mg</th> <th>マグネシウム mg</th> <th>鉄分 mg</th> <th>亜鉛 mg</th> <th>ビタミンA μgRE</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食塩相当量 g</th> <th>食物繊維 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12月栄養価平均値</td> <td>652</td> <td>15.8</td> <td>27.4</td> <td>350</td> <td>81</td> <td>2.0</td> <td>2.9</td> <td>364</td> <td>0.49</td> <td>0.58</td> <td>21</td> <td>2.3</td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td>文部科学省基準値</td> <td>650</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>350</td> <td>50</td> <td>3.0</td> <td>2.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>20</td> <td>2.0未満</td> <td>5以上</td> </tr> </tbody> </table>											エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割分比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	12月栄養価平均値	652	15.8	27.4	350	81	2.0	2.9	364	0.49	0.58	21	2.3	3.4	文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割分比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g																																								
12月栄養価平均値	652	15.8	27.4	350	81	2.0	2.9	364	0.49	0.58	21	2.3	3.4																																								
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上																																								



12月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
冬至 1年のうちで昼の時間が1番短い日で、今年の冬至は12月22日です。冬至には、運が良くなるよう名前に「ん」がつく食べ物を食べたり、健康を願ってゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。 給食では「ん」のつく「れんこん」が入る「れんこんのきんぴら」や「なんきん」「たいこん」「にんじん」が入る「みそ汁」、ゆずの皮と果汁を使う「さけのゆずしょうゆかけ」をいただきます。		1 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ 小松菜のごま炒め 	2 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 八宝菜 ○ ちくわの炒め煮 △ りんごジャム 	3 <ul style="list-style-type: none"> ○ 手作りさつま揚げ ◎ 田舎汁 △ 味付けのり
6 <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ 大根サラダ ☆ レモンケーキ 	7 <ul style="list-style-type: none"> ◎ さっぽろラーメン ○ いかの煮つけ △ きなこクリーム 	8 <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの辛みソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ にゅうめん汁 	9 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 花豆のポターージュ ○ キャベツとコーンのソテー 	10 食育献立（福島県） <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼きハンバーグ ● ひきな炒り ◎ みそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー カレー粉 ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ 米粉ミックス 砂糖 レモン果汁 レモン 豆乳 油 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 白菜 にんにく 土しょうが とうもろこし 干わかめ 油 中華スープ 信州みそ 塩 こしょう ○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ トウバンジャン でんぷん ● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ そうめん ほうれん草 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 花豆ペースト じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 牛乳 バター スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● うすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 ◎ じゃがいも 人参 青ねぎ 白菜 玉ねぎ 煮干し 信州みそ
13 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 木の葉丼 ○ じゃがいもの ごま炒め 	14 <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライの レモンソース ◎ ポトフ 	15 <ul style="list-style-type: none"> □ 信太ごはん ○ 焼きししゃも ◎ さつま汁 ☆ ヨーグルト 	16 <ul style="list-style-type: none"> ○ クリームスープ スバゲティ ◎ 大根のベーコン煮 △ いちごジャム 	17 <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの 洋風みそ煮 ◎ 貝だくさん みぞれ汁
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 かまぼこ 卵 人参 たけのこ 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん ○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ◎ 鶏肉 ミニウィンナー 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ かぶ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏ひき肉 うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ○ ししゃも ◎ 豚肉 さつまいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ スバゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン 塩 こしょう ◎ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ さば 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 ケチャップ 信州みそ ◎ 豚肉 豆腐 人参 水菜 白菜 大根おろし えのきたけ だし昆布 削り節 濃しょうゆ 淡しょうゆ 砂糖 みりん 塩 でんぷん
20 <ul style="list-style-type: none"> ○ セルフ鶏五目ごはん ◎ マーボー春雨 ☆ みかん 	21 クリスマス献立 <ul style="list-style-type: none"> ○ チキンカツの トマトソース ◎ 野菜スープ ☆ チョコムース 	22 冬至献立 <ul style="list-style-type: none"> ○ さけの ゆずしょうゆかけ ● れんこんの きんぴら ◎ みそ汁 	23 <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーうどん ○ 大阪しる菜と 大根のツナ煮 △ スライスチーズ 	24 終業式
今月の食育献立 「ひきな炒り」は、福島県北部の郷土料理で、大根や人参をせん切りにして炒めたものです。 名前の由来は、大根や人参の千切りを福島県の方で「ひきな」という説や、畑から大根や人参をひきぬくことを「ひきな」という説などさまざまです。		大晦日（31日） 一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。		お正月 一年の始まりでもあるこの日は、さまざまな願いを込めた料理や食材を食べます。雑煮は神様にお供えたおもちや野菜を、御利益と一緒にいただくために食べます。
新米が登場します 12月からこの秋に収穫された新米に切り替わります。銘柄は北海道産の「ななつぼし」でこれまでと同じです。粘りや甘味のバランスが優れたお米で、北海道米の中で最も生産量が多い品種です。				

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質(1割)比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
12月栄養価平均値	832	15.7	25.5	387	101	2.6	3.6	465	0.68	0.68	27	2.9	4.5
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上