

令和3年度



# 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
<b>冬至</b> 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」「だいこん」「にんじん」が入る「みそ汁」、ゆずの皮と果汁を使う「さわらのゆずしょうゆかけ」をいただきます。 		1  ◎ 関東煮 ○ 白菜の煮びたし <b>むぎごはん</b>	2  ◎ 八宝菜 ○ ちくわの炒め煮 △ りんごジャム <b>ごはん</b>	3  ○ 手作りさつま揚げ ◎ 田舎汁 △ 味付けのり <b>ごはん</b>
	6  ◎ カレーライス ○ 大根サラダ <b>ごはん</b>	7  ◎ さっぽろラーメン ○ 茎わかめの炒め煮 △ きなこクリーム <b>うずまきパン</b>	8  ○ さわらの辛みソース ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ にゅうめん汁 <b>ごはん</b>	9  ◎ 花豆のポターージュ ○ キャベツとコーンのソテー <b>ココア食パン</b>
◎ 鶏肉 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 ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖	◎ 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 ○ 鶏肉 茎わかめ 人参 玉ねぎ 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう △ きなこクリーム	○ 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	◎ 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	○ 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  ◎ そぼろ親子丼 ○ じゃがいものごま炒め <b>ごはん</b>	14  ○ ホキフライのレモンソース ◎ ポトフ <b>こくとうパン</b>	15★こはく献立（伯太小）  ★ さつまいもとソーセージのカレー炊き込みごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁 <b>アルファ化米</b>	16  ○ 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 <b>コッペパン</b>	17★こはく献立（和泉中）  ★ サバの南蛮漬け ◎ 貝だくさん みぞれ汁 <b>ごはん</b>
◎ 鶏ひき肉 卵 うすあげ 人参 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 酒 でんぷん ○ 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	○ 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	□ α化米 α化もち米 ウィンナー さつまいも 人参 枝豆 しめじ 油 削り節 酒 淡しょうゆ カレー粉 ししゃも ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ	○ 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	◎ 衣付きさば 油 玉ねぎ 人参 ビーマン 淡しょうゆ 酢 砂糖 一味唐辛子 ◎ 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  ○ セルフ鶏五目ごはん ◎ マーボー春雨 ☆ みかん <b>ごはん</b>	21 <b>クリスマス献立</b>  ○ チキンカツのトマトソース ◎ 野菜スープ ☆ チョコムース <b>うずまきパン</b>	22 <b>冬至献立</b>  ○ さわらのゆずしょうゆかけ ● れんこんのきんぴら ◎ みそ汁 <b>ごはん</b>	23  ◎ 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 <b>食パン</b>	24 <b>終業式</b> 
○ 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 ◎ 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	○ 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 ◎ 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	◎ さわら ゆず 砂糖 酢 淡しょうゆ みりん ゆず果汁 でんぷん ● 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 ◎ 豆腐 かぼちゃ 大根 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	◎ 干うどん 鶏肉 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 ○ 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	
<b>今月の食育献立</b> 「ひきな炒り」は、福島県北部の郷土料理で、大根や人参を千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。	<b>新米が登場します</b>  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	<b>大晦日（31日）</b> 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。 	<b>お正月</b> 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。  	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪100g中 %	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	643	15.8	27.4	350	80	1.9	2.9	354	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