



12月 献立表



日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー [kcal]	📖 栄養士 ひとくちメモ 📖
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	カレーピラフ マスのパン粉焼き わかめサラダ 変わりたまごスープ	○	豚ひき肉 マス ベーコン 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	精白米 粒麦 生パン粉 乾パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター アーモンド(スライス) マヨネーズ 白ごま(いり)	759	2日 「ビスキュイ」とは、フランス語でビスケットなどの硬い焼き菓子のこと。この日はケーキよりも少し硬めに作った生地を、食パンに塗って焼きます。
2	水	ビスキュイパン チキンと豆のトマトスープ煮 かぶとハムのサラダ	○	鶏卵 鶏モモ肉 大豆 ハム	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ダイズマト パセリ かぶ菜	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム かぶ きゅうり キウイフルーツ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも ペンネ 三温糖	バター アーモンド(粉) (きざみ) サラダ油	824	3日 この日の主菜は、ねぎの風味がきいた肉だねを、輪切りにしたれんこんの穴に詰めて揚げるおかずです。  れんこん は11～2月頃の寒い時期に旬を迎える野菜で、風邪予防に役立つビタミンCや食物繊維が豊富です。
3	木	ごはん 茎わかめの佃煮 れんこんの肉詰め揚げ 小松菜の磯なめ茸和え じゃがいもの味噌汁	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 豆腐(木綿) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 茎わかめ きざみのり	小松菜 にんじん	しょうが れんこん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ 大根 みかん	精白米 粒麦 三温糖 乾パン粉 でん粉 じゃがいも	白ごま(いり) なたね油	837	7日 郷土料理 ～群馬県～ この日の給食は、 群馬県の郷土料理 を取り入れています。  群馬県は古くから大豆の産地で、木綿豆腐づくりが盛んでした。炒った木綿豆腐を具にした、「豆腐めし」はそこから生まれ、受け継がれた料理だといわれています。また練った小麦粉をちぢり入れた「だんご汁」は、小麦文化が栄えた群馬県の伝統料理の1つです。
4	金	ねぎ塩豚カルピ丼 小松菜とひじきのナムル かにコーンスープ	○	豚モモ肉 豚バラ肉 かに風味かまぼこ 鶏卵	飲用牛乳 ひじき	にんじん 小ねぎ 小松菜	長ねぎ にんにく もやし レモン(果汁) しょうが 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 三温糖	ごま油 サラダ油 白ごま(いり)	773	
7	月	豆腐めし 公魚のごまがらめ3尾 こんにゃくの炒め煮 だんご汁	○	豚ひき肉 豆腐(木綿) さつま揚げ 豚モモ肉	飲用牛乳 わかさぎ	にんじん さやいんげん	れんこん 干しいたけ ごぼう 大根 はくさい 長ねぎ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 つきこんにゃく さといも 小麦粉	サラダ油 白ごま(いり) なたね油 黒ごま(いり)	761	
8	火	きのこのホワイトソーススパゲッティ 海藻サラダ A パンプキンパイ / B アップルパイ	○	ベーコン 鶏モモ肉 レンズ豆 豆乳	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ とさかのり(赤×青) わかめ	パセリ にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ もやし A りんご B 西洋かぼちゃ	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 砂糖 バインスト 粉糖	オリーブ油 サラダ油 ごま油 白ごま(いり)	A 886 B 873	8日 ★セレクト給食★ 今年度3回目のセレクト給食は、デザートにセレクトです！かぼちゃクリーム入りの パンプキンパイ と、りんごの甘露を入れた アップルパイ 、どちらにするか選びます。 スパゲッティソースにはしめじ・エリンギ・えのきの3種類のきのこを使います。きのこには食物繊維や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。 
9	水	てんかかごはん 鰯の幽庵焼き もやしとコーンの和え物 すりごまの味噌汁	○	おかか さわか 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 さくらえび わかめ 塩昆布 わかめ	小松菜 にんじん	たくあん(大根) ゆず(果汁) もやし ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ 紅まどんな	精白米 粒麦 粒麦 天かす じゃがいも	白ごま(いり) (すり)	768	9日 「幽庵焼き」とは、魚の切り身を醤油やゆず果汁などを合わせたたれに漬け込み、焼いた料理です。名前の由来については、9日の「きょうの給食だより」をご覧ください♪
10	木	わかめごはん 豆腐のジョン 白菜の韓国風サラダ タラのチゲスープ	○	豆腐(木綿) 鶏卵 豚ひき肉 赤みそ たら	飲用牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん にら	しょうが はくさい きゅうり レモン(果汁) にんにく 玉ねぎ キムチ(はくさい) もやし	精白米 粒麦 粒麦 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	白ごま(いり) ごま油 サラダ油	753	
11	金	鶏ひき肉とほうれん草のカレーライス チーズコーンサラダ キラキラゼリーポンチ	○	鶏ひき肉 ハム ひよこ豆	飲用牛乳 ダイズチーズ 粉寒天	にんじん トマトピューレ ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン りんごジュース パナナ みかん(缶詰) 黄桃(缶詰)	精白米 粒麦 粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油	877	10日 この日の給食は、韓国料理でまとめた1食です。  主菜の「ジョン」とは、小麦粉と卵をつけて焼いたもののことをいいます。韓国では、お祝いの席などによく作られる料理なのだとか。
14	月	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 鰯のねぎ味噌焼き 師走煮 わかめのすまし汁	○	大豆 サバ 赤みそ 豚モモ肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜 糸三つ葉	しょうが 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 れんこん えのきたけ みかん	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 砂糖 板こんにゃく さといも あらね麴	なたね油 白ごま(いり) サラダ油	842	11日 今月も入れました、みんな大好きなカレーライス!! 今月は鶏ひき肉とみじん切りにした大豆、ほうれん草のカレーです。給食のカレーのルーは、小麦粉と油を時間をかけていていねいに炒めて作った、手づくりのものを使っています。デザートは、りんごジュースのゼリーを細かくくだいて使います。
15	火	二色そぼろ丼 かぶときゅうりの昆布漬 味噌けんちん汁	○	鶏卵 鶏ひき肉 大豆 豆腐(木綿) 鶏モモ肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布	かぶ菜 にんじん 小松菜	きゅうり かぶ ごぼう 大根 長ねぎ りんご	精白米 粒麦 粒麦 三温糖 板こんにゃく さといも	サラダ油 白ごま(いり) ごま油	786	
16	水	メープルバターサンド 鮭のムニエル フーティン[カナダ風フレンチフライ] コーンチャウダー	○	サケ ベーコン あさりむき身 レンズ豆 豆乳	飲用牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	レモン(果汁) セロリ 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	食パン メープルシロップ セロリ 小麦粉 じゃがいも	マーガリン バター なたね油 無塩バター サラダ油	884	16日 世界の料理 ～カナダ～ この日の給食は カナダの料理 を献立に取り入れました🇨🇦 「フーティン」は、フレンチフライに濃厚なソースとチーズをたっぷりかけていたで、カナダの定番ファーストフードです。またカナダの特産品である メープルシロップ をサンドイッチに使い、 鮭(サーモン) はムニエルにします。
17	木	青大豆ごはん 豆腐のふかふか揚げ 茎わかめの酢の物 大根と豚肉の生姜煮	○	青大豆 豆腐(木綿) たらすり身 鶏卵 豚バラ肉	飲用牛乳 さくらえび 茎わかめ	にんじん 大根菜	長ねぎ きゅうり キャベツ もやし 大根 しょうが	精白米 もち麦 なめし 砂糖 でん粉 板こんにゃく	黒ごま(いり) なたね油 白ごま(すり)	859	
18	金	ごまごはん 秋刀魚の蒲焼き 冬野菜のおひたし 豆腐とえのきのかき玉汁	○	さんま おかか 豆腐(木綿) 鶏卵	飲用牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい もやし 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ みかん	精白米 粒麦 でん粉 三温糖	白ごま(いり) なたね油	873	18日 この日の副菜のおひたしは、冬に旬を迎える 白菜とほうれん草 をメインに使います。ともにこの時期のものは栄養価が高く、甘みも増しておいしくなっています。
21	月	エリンギと焼豚の中華おこわ ひじきの中華風たまご焼き 大根と春雨のピリ辛炒め もやしのスープ	○	焼豚 ツナ 鶏卵 鶏ひき肉 豚モモ肉	飲用牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 大根菜	エリンギ わらび(ゆで) たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 大根 黒きくらげ もやし	精白米 もち麦 三温糖 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油 白ごま(いり) サラダ油	792	22日 行事食 ～冬至～ 1年で最も昼の時間が短い 冬至 。今年度は22日にあたります。ほうとうの具として使用する かぼちゃ は、冬至に食べると風邪をひかないといわれています。ちなみにほうとうは、山梨県の郷土料理の1つです。 
22	火	かぼちゃほうとう イカの塩天ぷら 冬キャベツのごま和え みたらし団子	○	鶏モモ肉 油揚げ 赤みそ 白みそ イカ 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ 小松菜	大根 はくさい ぶなしめじ 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン	うどん さといも 小麦粉 砂糖 白玉団子 三温糖 でん粉	なたね油 白ごま(すり)	760	
24	木	バターロール ミートローフ ポテトマカロニサラダ キャベツスープ いちごソースのミルクゼリー	○	豚ひき肉 鶏卵 レンズ豆 鶏モモ肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん ダイズピューレ 小松菜	玉ねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ いちご レモン(果汁) バイン(缶詰)	バターロール 生パン粉 三温糖 じゃがいも マカロニ 砂糖 いちごジャム	サラダ油	785	24日 行事食 ～Christmas～ 翌日25日はキリスト教のお祭り・ クリスマス です。今年はカラフルなミートローフ(ハンバーグのような生地を、長方形の型に詰めて焼いた料理)と、クリスマスカラーが楽しいサラダ、そしていつもよりちょっと豪華なデザートで、クリスマスのお祝いです★ 

* 牛乳には、カルシウム・たんぱく質など、成長期の生徒にとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。

残さないで飲みましょう。

* 今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、栄養士までご相談ください。

* 献立は、食材料の都合により変更することがございます。ご了承ください。

【ご家庭へのお願い】

★ 2学期の給食は、12月24日(木)で終了します。

この日、給食当番の生徒が白衣・テーブルクロス等を持ち帰りますので、お手数ですが洗濯とアイロンがけをよろしくお願いいたします。

* 回収日は、始業式**1月8日(金)**です。冬休みの間、ご家庭で保管くださいますよう、併せてお願い申し上げます。

【お知らせ】

★ 3学期の給食は、1月12日(火)から開始となります。

日々の給食についてのくわしい情報は、本校ホームページに毎日アップ中の『きょうの給食だより』をご覧ください☆