

12月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2月		しろみざかなのたるたるやき こんぶいりち おきいりごはん みそしる ふる一つ(みかん)	ほき あぶらあげ こうやどうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・どらばいせり ほそぎりこんぶ・きりほしだいこん・にんじん ほうれんそう みかんかん	ごむぎこ・あぶら・まよねーず つきこんぶやく・あぶら・さとう こめ・おしおぎ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	おらのきなこらすく	おつゆふ・あぶら きなこ・さとう
3	火	ごろつけ こまつなさらだ ごはん みそしる ふる一つ(おれんじ)	つなふれーく とうふ・あかみそ・しろみそ	こまつな・もやし・にんじん あおねぎ おれんじ	ぎゅうにく・ごろつけ・あぶら こめ	しょうゆ だし	いちごぶりりん	いちごアリのとこ・ぎゅうにく ほいつぶくりーむ
4	水	ちきんちやつぶ やさいさらだ ごはん すーぶ ふる一つ(りんごかん)	とりにく	きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・もやし りんごかん	ごむぎこ・あぶら・さとう さとう・おりーぶあぶら こめ	しお・けちやつぶ・うすだーそーず・こんそめ す・しお こんそめ	だいやき	だいやき
5	木	ちゃんぽん しゅうまい ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・さつまあげ にくしゅうまい ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ・さやえんどう ばなな	らーめん・あぶら	しお・とりがらすーぶ・とんこつらーめんすーぶ	ふりかけおにぎり	こめ かつおふりかけ
6	金	まーぼーどうぶとん さんしよくなむる すーぶ ふる一つ(ばいん)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しんだけ もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく わかめ・はくさい ほういんかん	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう・でんぶ しろこま・さとう・こまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	せさみどーずど	しよぼん・まーがりん・しろこま くろこま・さとう
7	土	ごもくうどん さといちのこまねえあえ ふる一つ(おうとう)	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・こまつな・たまねぎ・だしこんぶ えだまめ おうとうかん	うどん さといち まよねーず・しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお	あおなおにぎり	こめ なめしのちと
9	月	あじの甘辛やき おくらなのなっとうあえ ごはん とんじり ふる一つ(みかん)	あじ なっとう ぶたにく・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・あおねぎ みかんかん	さとう・あぶら こめ さといち	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	めろんぼん	めろんぼん
10	火	はむかつ ちきんときゃべつさらだ ごはん すーぶ おだんじょうひけーき	はむかつ ちきんふれーく たまご・よーぐると	きゃべつ・にんじん・ぶらっこりー わかめ・はくさい ほういんかん	あぶら あぶら・さとう こめ こまこま・まーがりん・おりーぶあぶら・ほいつぶくりーむ	しょうゆ・す こんそめ ペーきんぐばうだー	みかんぜりー	くーるぜりーのちと みかんかん
11	水	くらつきーにんじんのひ ぶたにくのにくしよこまいため まがるにさらだ ごはん みそしる ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・もやし・にんじん・さやえんどう・しめじ きゅうり・にんじん あおねぎ おれんじ	あぶら・さとう・しろこま・くろこま まがるに・おりーぶあぶら・まよねーず こめ	しょうゆ・りょうりしゆ・みりん だし	じゃむざんと	しよぼん いちごじゃむ
12	木	けんちんうどん こまつなのしらすあえ ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう	だいこん・ごぼう・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ こまつな・もやし・にんじん ばなな	うどん・さといち	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	つなびらふ	こめ・こんそめ・しお かつおふれーく・にんじん・あぶら
13	金	がれーらいす ひじきのごひんもくらだ すーぶ ふる一つ(はくとう)	とりにく ちくわ ぶたにく・おいたーそーずどん もやし・きゅうりのおひだし みそしる ふる一つ(ばいん)	たまねぎ・にんじん ひさし・にんじん・ぶらっこりー・こーん おくら・もやし はくとうかん	こめ・おしおぎ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・まよねーず	がれーふれーく・けちやつぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ・みりん・だし こんそめ	いまがわやき(かすたーど)	いまがわやき(かすたーど)
14	土	ぶたにくのおいたーそーずどん もやし・きゅうりのおひだし みそしる ふる一つ(ばいん)	ぶたにく さつまあげ・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい もやし・きゅうり ちんげんさい ほういんかん	こめ・でんぶ あぶら	おいたーそーず・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	ごへいちち	こめ・でんぶ・あかみそ さとう・あぶら
16	月	どうはんぼー びーふんさらだ ごはん みそしる ふる一つ(おうとう)	どうふやさいはんぼー ちきんふれーく あかみそ・しろみそ	にんじん・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ おうとうかん	あぶら びーふん・こまあぶら こめ だし	けちやつぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ だし	ふる一つよーぐると	ほういんかん・はくとうかん よーぐると・さとう
17	火	とりにくのゆうあんやき おでんぶうにもの ごはん みそしる ふる一つ(おれんじ)	とりにく ちくわ・あつあげ・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ゆず だいこん・にんじん・だしこんぶ はくさい おれんじ	さとう・あぶら こんぶやく・さとう こめ	しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・りょうりしゆ だし	やしそば	おしそば(かすたーど) おしそば(かすたーど)
18	水	すはけていなほりたん ぐりーんさらだ すーぶ ふる一つ(はくとう) ぎゅうにゅう	ういんな ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・りーまん・まっしるをーく・かとうこま きゃべつ・えだまめ・きゅうり・こーん おくら・もやし はくとうかん	すはけてい・あぶら あぶら・さとう	しお・けちやつぶ・ちゅうのうそーず・こんそめ しょうゆ・す こんそめ	しおおにぎり	こめ しお
19	木	ぶたどん きりほしだいこんさらだ みそしる ふる一つ(ばいん)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きりほしだいこん・もやし・にんじん・きゅうり きゃべつ・わかめ ほういんかん	こめ・おしおぎ・さとう・でんぶ こまあぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし	れもんかじーど	しよぼん・まーがりん さとう・れもんかじゅう
20	金	さばのおやき さつまあげとやさいのそてー ごはん みそしる ふる一つ(ばなな)	さば さつまあげ あかみそ・しろみそ	もやし・にんじん・びーまん・しめじ あおねぎ ばなな	あぶら あぶら こめ さといち	しお こんそめ だし	ろーるけーき	ずいすろーる(はいら)
21	土	ごもくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふる一つ(みかん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん わかめ みかんかん	こめ・こまあぶら こまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	ゆかりおにぎり	こめ ゆかり
23	月	まぐろふらい こまつなのなっとうあえ ごはん みそけんちんじり ふる一つ(おうとう)	まぐろカツ なっとう とうふ・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・あおねぎ おうとうかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	ばいんぜりー	くーるぜりーのちと ほういんかん
24	火	にくどうふ ほてとさらだ なめし みそしる ふる一つ(ばいん)	ぶたにく・とうふ あかみそ・しろみそ	たまねぎ・さやえんどう こーん・きゅうり・にんじん なめしのちと わかめ・きゃべつ ほういんかん	さとう こんぶやく・まよねーず こめ	だし・しょうゆ・みりん しお だし	きなこくりーばんと	しよぼん・きなこ すきおみるく・さとう
25	水	とりにくとだいこんのみそうどん ほうれんそうのこまあえ ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん ばなな	うどん しろこま・さとう	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	つなまよおにぎり	こめ・かつおふれーく まよねーず
26	木	ぶたにくとやさいのちゅうかいため まがるにさらだ ごはん すーぶ ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく ちきんふれーく とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ・ちんげんさい にんじん・きゅうり あおねぎ おれんじ	でんぶ・あぶら・さとう まがるにー・こまあぶら こめ	おいたーそーず・しょうゆ しょうゆ とりがらすーぶ	ぼーむくーへん	ぼーむくーへん
27	金	ちきんらいす こーんさらだ すーぶ ふる一つ(はくとう)	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやえんどう こーん・ぶらっこりー・きゃべつ・れもんかじゅう おくら はくとうかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おりーぶあぶら じゃがいも	けちやつぶ・こんそめ・しお す・しお・しょうゆ こんそめ	こまちんすこ	ごむぎこ・しろこま・あぶら さとう・しお
28	土	やきうどん こまつなのかふうあえ みそしる ふる一つ(おうとう)	ぶたにく・かつおぶし ちくわ とうふ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・こまつな・にんじん あおねぎ おうとうかん	うどん・あぶら こまあぶら	しょうゆ しょうゆ だし	あまみそおにぎり	こめ・あかみそ みりん・さとう

栄養価の平均 エネルギー(エ) 503kcal たんぱく質(たん) 17.4g 脂質(脂) 12.5g カルシウム(Ca) 125mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。