



2024年

12月の献立表



2024年11月25日発行

※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

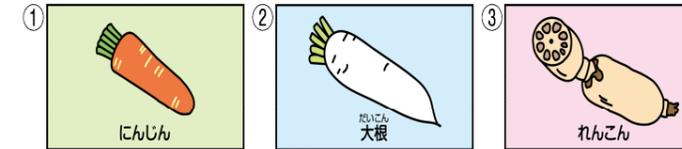
日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
2日(月)	ごはん		ごはん			644 26.7	鍋のスライスやきは、バジルの風味が特徴です。ごはんによく合う味付けです。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 油 でんぷん	白菜 人参 ほうれん草 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	とりのスパイスやき	鶏肉		バジル	バジル(小麦)		
	はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ			
★3日(火)	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)	503 31.3	エゾシカ肉は鉄分が豊富でたんぱく質が多く、脂質が少ないためヘルシーなお肉です。
	キャベツとコーンのスープ	豚肉 鶏ガラ		コーン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく			
	エゾシカハンバーグ	鹿ひき肉 豚ひき肉 卵	パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ しょうが	卵 小麦粉(小麦)		
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト		
4日(水)	ごはん		ごはん			566 28.4	たには、タンパク質が多く含まれ、良質な脂質であることが特徴です。そのため、ダイエット食などでも食べられています。
	かきたまじる	豆腐 卵 かつお節	でんぷん	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	卵		
	たらフライ	たら	パン粉 小麦粉 砂糖 油		パン粉(小麦) 小麦粉 たら		
	キャベツのおひたし			キャベツ 人参			
5日(木)	たぬきうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん 天かす	人参 ほうれん草 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦) 天かす(小麦)	792 25.8	うどんには、各地方によって様々な種類があります。
	カレーコロッケ	牛乳	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参	牛乳 小麦粉 小麦粉		
	りんご			りんご	りんご		
6日(金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	ごはん でんぷん	人参 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく	うすら卵	630 20.2	たんぱく質は時期によって、様子は変わります。
	だいこんサラダ		ごま ごま油 砂糖	大根 きゅうり			
	ピーチゼリー			桃			
9日(月)	ごはん		ごはん			534 19.7	スープのちゅうかは、たんぱく質が豊富で、栄養がたっぷりです。
	もずくのちゅうかスープ	もずく 鶏肉 鶏ガラ	ごま油	白菜 人参 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく			
	やきぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	キャベツ 玉ねぎ なら	ぎょうざの皮(小麦)		
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
10日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	521 26.8	豆乳には、健康維持や美容の効果も期待できる栄養成分が豊富に含まれています。
	とうにゅうスープ	豚肉 鶏ガラ 豆乳		キャベツ 人参 玉ねぎ バジル			
	ミートボールのケチャップソース	鶏ひき肉 豚ひき肉	油 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく トマト			
	ちぢみほうれんそうのマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	ちぢみほうれん草 コーン			
11日(水)	わかめごはん	若布	ごはん			537 23.2	わかめには、たんぱく質が豊富で、栄養がたっぷりです。
	むらくもじる	鶏肉 卵 豆腐 昆布 かつお節	でんぷん	ほうれん草 人参 長ねぎ	卵		
	いわしのかんろに	いわし	砂糖 でんぷん		いわし		
	はくさいのからししょうゆあえ			白菜 人参			
12日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ 若布	ラーメン 油	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子	ラーメン(小麦)	557 20.7	しょうゆラーメンのメンマは、竹の子をしょうゆラーメンのたれで煮込んで作っています。
	かぼちゃコロッケ		パン粉(乳、小麦) 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉(乳、小麦) 小麦粉		
	サイダーゼリー		サイダー				
13日(金)	ミートボールカレー	鶏ひき肉 豚ひき肉	じゃがいも 油 ごはん 砂糖 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳) チョップネ(パイナップル)	704 19.6	フルーツのゼリーあえのゼリーは、マスカット味のゼリーです。
	ぶくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	フルーツのゼリーあえ		ゼリー	もも パイン みかん	パイン		
16日(月)	ごはん		ごはん			605 20.4	ほうれん草は、英語でスプリングロールと言います。茹でた後は、ひじきをプラスして鉄分を補います。
	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 豆板醤	砂糖 でんぷん 春雨	竹の子 人参 長ねぎ しょうが にんにく			
	ミニはるまき	ひじき 豚肉	油 春雨 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	春巻きの皮(小麦粉) オイスターソース		
	だいこんのピリからサラダ		ごま油	人参 大根			

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(火)	コッペスライスパン		コッペスライスパン		パン(乳、卵、小麦)	548 24.2	冬月の世界の料理は、ドイツ料理です。フルトはソーセージです。パンに挟んで食べましょう！
	カルトツフェルズuppe	ウインナー 鶏肉 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 バジル にんにく しょうが			
	ブルスト	豚ひき肉	砂糖				
	ザワークラウトふうサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			
18日(水)	ごはん		ごはん			578 26.4	アイヌの人はさけのことを「カムイチェブ」と呼んでいました。この意味は神の魚という意味がありアイヌの人々は鮭を重要な食べ物だと敬っていました。
	てつぶんたっぶりみそしる	ひじき 若布 豆腐 みそ 油揚げ かつお節 昆布		玉ねぎ ほうれん草			
	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	パン粉 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ	卵 小麦粉(小麦) チーズ(乳)		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜			
19日(木)	やきそば	豚肉	焼きそば麺 油	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり	焼きそば麺(小麦)	692 26.5	オレンジには、疲労回復効果や乗り物酔いの対策などでも食べられることがあります。
	ポークコロッケ	豚ひき肉	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ	小麦粉(小麦) パン粉(小麦)		
	オレンジゼリー			オレンジ			
20日(金)	たけのこいりハヤシライス	鶏肉 チーズ	ごはん 油 砂糖 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 りんご	チーズ ルウ(小麦粉)	664 20.9	竹の子入りハヤシライスは、肉類のたんぱく質が豊富です。隠し味にチーズが入っています。
	はくさいのごまサラダ		ごま油 ごま	人参 白菜 キャベツ			
	バナナ			バナナ			
23日(月)	ごはん		ごはん			585 23.4	2学期の給食も残り2日になりました。冬休みもあっという間に過ぎ去るようにつまみ付けましょう！
	たまごちゅうかスープ	豚肉 豚骨 卵	ごま油	えのき 玉ねぎ 人参 木耳 しょうが にんにく	卵		
	ミニにくしゅうまい(2つ)	豚肉 鶏肉 みそ	でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮(小麦) パン粉		
	えだまめとキャベツのサラダ		ごま油	枝豆 キャベツ			
24日(水)	バターロールパン		バターロールパン		パン(乳、卵、小麦)	520 17.1	朝はクリスマスのため、チョコケーキが出ています。おいしく食べましょう！
	たんざくワントンスープ	鶏肉 鶏ガラ	ワントン	人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	ワントン		
	だいこんともやしのサラダ		ごま 油 砂糖	大根 もやし			
	おこめdeクリスマスチョコケーキ	豆乳	砂糖 米粉 水あめ ココアパウダー				

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ?



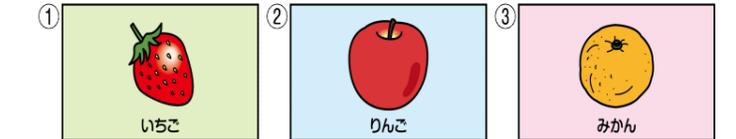
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ?



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう?



Q4 次のうち、木にならないものはどれ?



Q5 タラは魚類に何という漢字を書くでしょう?



こたえ Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
 Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [①は鮭(コノシロ)、③は鮫(ホッケ)]