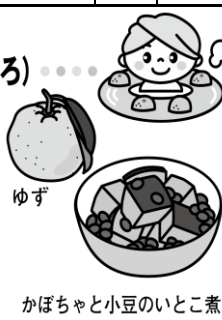




日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	茶飯	○		精白米		801 kcal
	おでん		こんぶ さつま揚げ つみれ 焼き竹輪 うずら卵	竹輪ふ こんにゃく じゃがいも 三温糖	大根 にんじん	28.5 g
	白玉あずき		あずき	三温糖 冷凍白玉		
3火	菜飯	○	鶏肉	胚芽精米 米油 ごま油	しょうが にんじん 干し椎茸 チンゲンツァイ	730 kcal
	生揚げの中華煮		生揚げ 鶏肉	米油 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ えのきたけ	31.3 g
	茎わかめのごま風味		茎わかめ	三温糖 ごま油 白ごま	にんじん もやし きゅうり	
4水	舞茸とえびのバラ天井	○	むきえび たまご	精白米 小麦粉 でんぶん 米油 薄力粉 米ぬか油 三温糖	まいたけ	725 kcal
	すまし汁			玉ふ	たけのこ 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	24.1 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	
5木	たらこスパゲティ	○	たらこ	スパゲティ 米油 有塩バター	玉葱 にんじん 小松菜	773 kcal
	うずら豆と野菜のスープ		ウインナー うずら豆	米油	にんにく にんじん 玉葱 えのきたけ キャベツ	29.4 g
	かぼちゃのマフィン		たまご 調理用牛乳	薄力粉 三温糖 有塩バター	かぼちゃ	
6金	ご飯	○		精白米		761 kcal
	魚の竜田揚げ		ぶり	薄力粉 でんぶん 米油	しょうが にんにく	32.4 g
	おひたし				ほうれん草 もやし にんじん	
	みそ汁		豆腐 わかめ 味噌		大根 ねぎ	
9月	ちゃんぽん	○	豚肉 なんと えび いか	米油 ごま油 チャンポンメン	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ チンゲンツァイ にら 干し椎茸 ねぎ	708 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも 米油 三温糖	きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱	32.2 g
	みかん				みかん	
10火	黒豆梅ごはん	○	黒豆	精白米 白ごま	カリカリ梅	685 kcal
	鯖の照り焼き		さわら		しょうが	33.8 g
	れんこんのきんぴら			ごま油 白ごま	れんこん にんじん さやいんげん	
	田舎汁		生揚げ 味噌	じゃがいも こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
11水	ごま揚げパン	○		ミルクパン 米油 白ごま 三温糖		744 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉 鶏肉	でんぶん 緑豆はるさめ	玉葱 しょうが 白菜 にんじん ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	31.5 g
	いかじゃが炒め		いか	米油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん さやいんげん	
12木	ご飯	○		精白米		725 kcal
	肉豆腐		豚肉 豆腐	しらたき 焼きふ 米油 きびさとう	干し椎茸 白菜 えのきたけ 小松菜 玉葱	31.3 g
	里芋のみそ汁		味噌	さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	
	みかん				みかん	
13金	ご飯	○		精白米		783 kcal
	じゃがいもコロッケ		豚肉	じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 米油	にんじん ピーマン 玉葱	26.1 g
	ほうれん草のおひたし		鯉節		ほうれん草 白菜	
	かぶのみそ汁		豆腐 味噌 わかめ		かぶ根 かぶ(葉) ねぎ	
16月	昆布ご飯	○	昆布 鶏肉 油揚げ	精白米 米油	にんじん たけのこ	757 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	薄力粉 でんぶん 米油	しょうが	37.9 g
	石狩汁		鮭 油揚げ 豆腐 味噌	こんにゃく	しょうが 大根 にんじん ねぎ 小松菜	
17火	パンブキンパン	○		パンブキンパン		813 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉 調理用牛乳 チーズ	米油 マカロニ 有塩バター 薄力粉 パン粉	にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ	32.0 g
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根 キャベツ にんじん 玉葱 かぶ(葉)	
18水	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		726 kcal
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉 凍り豆腐 たまご	きびさとう	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	34.2 g
	ひつつみ（岩手県）		鶏肉 油揚げ	白玉粉 薄力粉	大根 にんじん えのきたけ ねぎ	
19木	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		737 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 米油	キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	32.1 g
	海鮮キムチ鍋		えび いか 豆腐 味噌	米油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ しめじ もやし 白菜キムチ 白菜 大根 にんじん	
20金	かぼちゃほうとう	○	豚肉 なんと 油揚げ 味噌	ほうとう 米油 でんぶん	にんじん 大根 かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ ほうれん草	704 kcal
	ポパイチーズ蒸しパン		調理用牛乳 チーズ	オヤツイン 有塩バター	ほうれん草	24.5 g
	みかん				みかん	
23月	コーンライス	○		精白米 マーガリン	ホールコーン	751 kcal
	生揚げのチーズ焼き		生揚げ 豚肉 味噌 チーズ	米油 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく セロリー	29.7 g
	小松菜ときのこのスープ		鶏肉	米油	にんじん 玉葱 小松菜 しめじ えのきたけ エリンギ	
24火	飲み物セレクト	ドセ レン ク クト	飲用牛乳 ジョア		野菜ジュース	759 kcal
	照り焼きチキンピザトースト		鶏肉 チーズ	食パン 三温糖	玉葱 にんにく ピーマン	30.0 g
	ABCミネストローネ		豚肉 ベーコン ひよこまめ	米油 じゃがいも マカロニ	トマト缶詰 玉葱 にんじん キャベツ さやいんげん	
	ココアゼリー		寒天 調理用牛乳	三温糖		

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃやあずきを食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや年取り魚をたべます。年取り魚は地方によりますが、ブリやサケが用いられます。



先月に設置した「栄養質問BOX」

早速、3年生から質問がありました。「ゴーヤの美味しいレシピを教えてください」質問者本人には回答済みですが、ゴーヤは夏が旬なので、来年の夏の給食だよりにレシピを掲載しようと思います。

12月の地場野菜

田倉農園：小松菜
かぶ



地元農家さんが
新鮮な野菜を
納めてくださいます。