

# 12月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)		
1 金	麦ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ	米 おおむぎ 米油 はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ には はくさい	しょうゆ こしょう 酒 中華スープ 塩	632kcal/22.3g 17.2g/2.3g	786kcal/26.9g 20.2g/2.9g
4 月	ごはん オレンジジュース さばの味噌煮 ワンタンスープ クリーム大福 【二宮中学校☆希望献立】	米 ワンタン ごま油 クリーム大福	さばの味噌煮	はくさい ねぎ にんじん	オレンジジュース 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	572kcal/18.7g 11.6g/1.8g	769kcal/27.1g 17.3g/2.3g
5 火	米粉ロールパン 牛乳 チリコンカン イタリアンサラダ	米粉ロールパン じゃがいも ハヤシルウ 米油 デミグラスソース	牛乳 豚ひき肉 蒸し大豆 白いんげん豆 シーチキン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ チリパウダー パプリカパウダー ウスターソース イタリアンドレッシング	657kcal/30.9g 29g/2.6g	896kcal/40.5g 38g/3.7g
6 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんじん ソニオン キャベツ コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ コールスロールドレッシング	654kcal/25g 19.8g/2.2g	809kcal/30.5g 23.5g/2.8g
7 木	カレーうどん 牛乳 パンパンジー風サラダ りんご	ゆでめん 米油 カレールウ 片栗粉 カレーフレーク	牛乳 とりももにく 油揚げ 鶏ささみ カレーフレーク	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ もやし りんご	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉 ごまドレッシング	684kcal/28.4g 19.8g/3g	899kcal/36.3g 23.5g/3.7g
8 金	中華丼 牛乳 ツナサラダ	米 おおむぎ 米油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 うずらたまご 蒲鉾 シーチキン	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり コーン	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 和風ドレッシング	637kcal/29.1g 17.4g/2.1g	781kcal/35.7g 19.8g/2.7g
11 月	ごはん 牛乳 冬野菜カレー ひじきサラダ みかん	米 さといも 米油 カレールウ カレーフレーク 三温糖	牛乳 鶏むね肉 無調整豆乳 ひじき 大豆	にんじん 大根 はくさい れんこん ごぼう にんにく しょうが ソニオン きゅうり みかん	ケチャップ しょうゆ カレー粉 酢	649kcal/24.8g 19.3g/3.2g	786kcal/29.3g 22.6g/4.2g
12 火	ソフトフランスパン 湘南ゴールドジャム 牛乳 めかじきの味噌マヨネーズ焼き ミネストローネ【地場産デー(神奈川産パ ージョン)~神奈川県湘南ゴールドジャム を使用した献立⑩~	ソフトフランスパン マヨネーズ(卵なし) じゃがいも トマトルウ 米油 三温糖 湘南ゴール ドジャム	牛乳 かじき ウインナー 蒸し大豆 赤みそ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	しょうゆ コンソメ トマトピューレ 塩 ケチャップ	644kcal/31.1g 26.7g/3.1g	832kcal/36.6g 32.3g/4.2g
13 水	麦ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の中華あん 春雨サラダ	米 おおむぎ 片栗粉 米油 はるさめ ごま ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 あつあげ 錦糸玉子	たまねぎ こまつな しょうが きゅうり にんじん	しょうゆ 中華スープ みりん 酢 鶏だし こしょう	692kcal/25.7g 20g/2.4g	858kcal/31g 23.6g/3g
14 木	みそラーメン 牛乳 チーズはんぺんフライ	ホットラーメン こめ油	牛乳 豚ひき肉 なると チーズはんぺんフ ライ	にんじん もやし キャベツ コーン にんにく しょうが	みそラーメンスープ	669kcal/28.6g 25.7g/2.9g	899kcal/37.5g 32.1g/3.9g
15 金	麦ごはん 牛乳 さばの蒲焼き 根菜豆乳汁 キャベツの塩昆布あえ	米 おおむぎ 片栗粉 ごま油 さつまいも 三温糖	牛乳 さば 油揚げ 白みそ 無調整豆乳	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく キャベツ しおこんぶ	しょうゆ かつおだし	753kcal/25.6g 31.8g/2g	873kcal/28.2g 33.9g/2.4g
18 月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 海苔あえ 野菜のみそ汁	米 米油 ごま 三温 糖	牛乳 鶏もも肉 のり 豆腐 赤みそ 白みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ 大根 にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつおだし こんぶだし	562kcal/25.7g 16.9g/2.6g	696kcal/32.1g 19.8g/3.3g
19 火	黒パン 牛乳 ポークビーンズ 玄米入りサラダ 【食育の日献立~噛み噛み献立】	黒パン じゃがいも 米油 トマトルウ 玄米 三温糖	牛乳 豚肉 蒸し大豆 ハム	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ	629kcal/28.1g 20.4g/2.7g	848kcal/36.7g 25.3g/3.4g
20 水	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ けんちん汁 クリスマス米粉カップケー キ【クリスマス献立】	米 こめ油 片栗粉 じゃがいも 米油 クリスマス米粉カッ プケーキ	牛乳 鶏もも肉 豆腐 ジョア(スト ロベリー)	にんにく しょうが にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし みりん	603kcal/21.0g 13.6g/2.0g	753kcal/26.8g 16.2g/2.5g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

**冬至とは？ 今年の冬至は12月22日です。**

冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。

この日を境に日がのびるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。