

# 12月献立予定表

令和5年度 高南学校給食共同調理場



【朝日みどり小学校】

栄養価は中学年の量です。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	米粉麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー トマト パセリ	米粉麺 砂糖 油	628	
		牛乳	牛乳			24.7	
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	油 砂糖	17.0	
		みかん		みかん		2.1	
4	月	<b>振替休業日</b>					
5	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	605	
		とり肉とれんこんの甘酢あん	とり肉 大豆	れんこん にんじん	油 砂糖	25.3	
		かぶの塩もみ		かぶ きゅうり キャベツ	ごま	18.1	
		ぼかぼかみそ汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ねぎ	油 里芋	2.1	
6	水	黒糖食パン はちみつ&マーガリン 牛乳	牛乳		黒糖食パン はちみつ マーガリン	650	
		さつまいものスペイン風オムレツ	たまご とり肉	たまねぎ にんじん	さつまいも	22.8	
		野菜のカレーびたし		もやし コーン 小松菜 パプリカ	ごま	21.9	
		塩こうじ入りミネストローネ	ウインナー 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	油 マカロニ じゃがいも	2.2	
7	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	645	
		揚げ米粉ぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ いら にんじん	油 米粉	23.9	
		れんこんチップサラダ		れんこん にんじん キャベツ きゅうり レモン	油 砂糖	23.5	
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん いら ねぎ	油 ごま油	2.2	
8	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	617	
		あじの塩こうじ焼き	あじ			27.2	
		白菜の昆布和え	昆布	白菜 きゅうり にんじん		15.8	
		雪見汁	豚肉	にんじん えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	油 白玉	1.9	
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	621	
		きりざい	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん こまつな	ごま	23.5	
		れんこんきんぴら	さつま揚げ	れんこん こんにゃく いんげん	ごま油 砂糖	16.2	
		きりたんぽ鍋	豚肉 豆腐	にんじん 大根 しめじ 白菜 ねぎ	油 きりたんぽ	1.7	
12	火	キムチごはん 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	645	
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 砂糖 ごま油	38.1	
		中華卵スープ	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜	油	20.7	
		いちごクレープ	豆乳	いちご	米粉	2.3	
13	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	622	
		さばのみぞれ煮	さば	大根	砂糖	28.5	
		のり酢和え	ツナ のり	小松菜 きゅうり もやし にんじん		21.1	
		さつま汁	豚肉 豆腐	こんにゃく にんじん 大根 ねぎ	油 さつまいも	2.2	

朝日中1年生  
希望献立

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	665
		阿賀北ポークのはちみつみそ焼き	阿賀北ポーク		はちみつ ごま油	24.1
		ダブルポテトサラダ	ハム チーズ ヨーグルト	にんじん きゅうり	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	25.1
		白菜のとろとろスープ	かまぼこ	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ	春雨	2.3
15	金	みそラーメン	豚ひき肉	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ コーン メンマ ねぎ	中華麺 油	610
		牛乳	牛乳			21.5
		大根とオータムポエムの中華和え	ハム	大根 オータムポエム	ごま ごま油 砂糖	18.1
		手作りかぼちゃプリン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	砂糖	2.2
18	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	634
		たらと大豆のチリソース	たら 大豆	たまねぎ ねぎ	じゃがいも 油 砂糖	25.9
		バンバンジーサラダ	ささみ	もやし きゅうり	ごま	15.0
		岩船麩のみそ汁	豆腐 わかめ	大根 にんじん えのきたけ	岩船麩	2.1
19	火	かぼちゃカレー	豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ	米 油	651
		牛乳	牛乳			20.1
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	オリーブオイル 砂糖	20.0
		りんご		りんご		2.2
20	水	セルフハンバーガー 牛乳	豚肉 とり肉 牛乳	たまねぎ	米粉パン 砂糖	648
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	19.9
		コンソメスープ	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん しめじ	油 マカロニ じゃがいも	24.9
		クリスマスチョコケーキ	たまご		砂糖 チョコ 小麦粉	2.0

## 寒さに負けない！ 冬の生活習慣

寒さが身にしみる季節になってきました。休みの日も、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜや感染症予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。



### ◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

