



令和4年

がつこんだてよていひょう

12月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



日 付	献 立 名		栄 養 価					赤…血や肉 になる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が 休みの ところ
			E kcal	P g	F g	塩分 g	1群 	2群 	3群 	4群 	5群 	6群 		
1 (木)	カうどん もちきんちやく 厚揚げみそ炒め		小 700	32.8	21.0	2.4	鶏肉 牛乳 豚肉 ほうれん草 生揚げ みそ		にんじん しょうが 小松菜	しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ	うどん もちきんちやく 砂糖	油		
2 (金)	ごはん 大根のみそ汁 サバのカレー焼き 青菜のおかかマヨ和え		小 676	24.3	24.2	2.1	みそ 牛乳 サバ わかめ かつおぶし		にんじん 小松菜	大根 白菜 キャベツ	ごはん マヨネーズ		中学校 1年生	
5 (月)	ごはん ほたてスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ		小 687	27.5	22.9	2.2	ほたて 牛乳 鶏肉 錦糸たまご		にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 しいたけ しょうが にんにく もやし	ごはん 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油		
6 (火)	パンズパン(白身魚フライ、ソース) コンソメスープ キャベツマヨサラダ		小 677	29.7	20.4	2.3	白身魚 牛乳		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	パン	中濃ソース マヨネーズ オリーブオイル		
7 (水)	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 えびシューマイ 肉野菜炒め		小 624	23.3	18.8	2.2	豆腐 豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ えびシューマイ		小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ たけのこ もやし	ごはん	油	中学校 3年生	
8 (木)	★かみかみ献立★ ちゃんぽん麺 白玉もちきなこがらめ 和風サラダ		小 657	26.0	15.4	2.7	豚肉 牛乳 えびいかあさり わかめ かまぼこ きな粉		にんじん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 きくらげ	中華麺 砂糖 白玉	油 ごま油 ドレッシング		
9 (金)	ハヤシライス 小松菜サラダ みかん		小 697	23.0	22.4	2.5	豚肉 牛乳 ツナ		にんじん 小松菜	たまねぎ みかん マッシュルーム グリーンピース キャベツ レモン汁	ごはん バター 油 クリーム			
12 (月)	ごはん マーボー豆腐 春巻き チョレギサラダ		小 673	26.3	19.8	2.0	豚肉 春巻き 牛乳 大豆ミート のり 豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 油 片栗粉	ごま ドレッシング		
13 (火)	コッペパン コーンポタージュ ミートボール ブロッコリーサラダ		小 672	27.2	23.5	2.7	ベーコン 牛乳 ミートボール ハム		にんじん ケチャップ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも とうもろこし	バター ホワイトルウ ドレッシング		
14 (水)	にんじんごはん あさり汁 さわらのごまみそ漬け 白菜おひたし		小 605	26.9	17.9	2.5	かつおぶし 牛乳 あさり わかめ みそ 豆腐 さわら		にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜	ごはん	いりごま 油		
15 (木)	みそラーメン しそぎょうざ ナムル ヤクルトハーフ		小 666	27.9	20.8	2.3	豚肉 牛乳 なると みそ しそぎょうざ		にんじん ニラ ほうれん草	キャベツ キクラゲ メンマ ねぎ もやし	中華麺 砂糖 ヤクルト	油 ごま油		
16 (金)	三色丼 中華スープ マカロニサラダ		小 649	24.8	20.9	2.1	ツナ 牛乳 たまご わかめ 鶏肉 ハム		にんじん	しょうが きゅうり グリーンピース ごぼう キャベツ 大根 ししいたけ	ごはん マカロニ 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ			
19 (月)	ごはん いんげんのみそ汁 赤魚オーロラソース おひたし		小 617	25.4	20.2	2.0	油揚げ 牛乳 みそ 赤魚 かつおぶし		いんげん ケチャップ ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん マヨネーズ			
20 (火)	食パン ホイップフルーツ 海老ボールスープ ミートオムレツ		小 634	20.7	25.1	2.4	ミートオムレツ 牛乳 えびボール		ちんげんさい ねぎ みかん にんじん パイン 桃 バナナ		パン 砂糖 油	ホイップクリーム		
21 (水)	★クリスマス献立★ ごはん たまごスープ クリスマスチキン ボイル野菜 セレクトデザート		小 688	25.1	22.3	2.2	たまご 牛乳 クリスマスチキン		にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 オリーブオイル クリスマスケーキ			
22 (木)	★冬至献立★ けんちんうどん ホッケフライ 冬至かぼちゃ ゆずゼリー		小 631	24.6	15.0	2.5	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ ホッケ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん 白菜 ねぎ	うどん あずき	油		
23 (金)	ポークカレー 小松菜ソテー バナナ		小 698	21.0	18.6	2.2	豚肉 牛乳 ベーコン		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース バナナ	ごはん じゃがいも とうもろこし バター	油 カレールウ		

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

★献立表の右側のらんに1食あたりの E: エネルギー (Kcal)、P: たんぱく質 (g)、F: 脂肪 (g)、塩分: 食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。前月も異状はありませんでした。

ことし とうじ がつ にち もく
今年の冬至は、12月22日(木)です。

とうじ ひ うんさか い
★冬至の日には、「運盛り」と言って、「ん」がつくものを食べると運氣が上がると言われています。

うどん、にんじん、だいこん、こんにやく…他にはどんな食べ物があるかな？

ゆず湯について

むかい 湯 はい けい じやきき ばら やくよ
昔から、ゆず湯に入ると邪気を払い、厄除けになると言われています。

また、けつこうそくしん ひ しようかいぜん こうか みん さむ ふゆ 湯 はい からだ あたた
また、血行促進や冷え性改善の効果が見込めるため、寒い冬にはゆず湯に入って体を温めましょう。

