



# 12月給食献立表



曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 金	こ 牛	は ん 乳 子持ちししゃもフライ(2尾) スタミナ団子汁 キャベツの塩昆布和え 蒲郡みかんゼリー	牛 乳 ししゃもフライ 豚肉 白みそ 塩昆布	にんじん えのきたけ ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし	白飯 大豆油 じゃがいも団子 蒲郡みかんゼリー	<b>弥富産の野菜</b> 
4 月	こ 牛	は ん 乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 けんちん汁	牛 乳 鶏ひき肉 はんぺん 厚焼き卵 豆腐	玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 根みつば 干しいたけ	白飯 じゃがいも 大豆油 つきこんにやく 三温糖	小松菜
5 火	こ 牛	は ん 乳 ピピンパ ぎょうざ(3個) 中華スープ ヨーグルト	牛 乳 牛肉 豆みそ 短冊卵 ぎょうざ ヨーグルト	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 大根 ホーロー 干しいたけ	白飯 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま	みつば
6 水	あ さ つ こ 牛	知 ま い の も ち 厚 乳 メンチカツ 切り干し大根のカレー炒め 白みそ汁	牛 乳 ミンチカツ 豚肉 豆腐 油揚げ カットわかめ 白みそ	切干大根 にんじん ホーロー 小松菜 白菜	愛知のさつまいもごはん 大豆油 サラダ油 カレー粉	大根
7 木	ク ロ ス ロ ー ン バ ン 牛	オムレツのデミソース ピンスサラダ 野菜スープ 牛乳添加物(いちご)	牛 乳 オムレツ 鶏肉 大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	ぶなしめじ マツタケ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん	加加ロ-ル デミソース 三温糖 ツナ トマト レタス じゃがいも 牛乳添加物(いちご)	キャベツ
8 金	こ 牛	は ん 乳 キムチ鶏肉団子鍋 あじフライ(3個) 野菜とごまの香り漬け	牛 乳 鶏肉団子 豆腐 あじフリッター	白菜キムチ 大根 にんじん ねぎ えのきたけ もやし ほうれん草	白飯 糸こんにやく 餅 大豆油 いりごま ごま油	<b>旬の食材</b> 
11 月	こ 牛	は ん 乳 高野豆腐の卵とじ さんまのみぞれ煮 野菜のカレー風味炒め	牛 乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 焼き竹輪 さんまのみぞれ煮 油揚げ 糸切りかつお	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ 根みつば キャベツ もやし	白飯 サラダ油 三温糖 カレー粉	里芋
12 火	ソ フ ト め ん 牛	肉味噌かけめん コロック 梅和え レモンゼリー	牛 乳 鶏ひき肉 はんぺん 豆みそ	しょうが 玉ねぎ だけのこ にんじん ねぎ 白菜 もやし 乾燥梅干し	ソフトめん 三温糖 でん粉 カレー風味コロック 大豆油 レタス デリ	きのご類
13 水	こ 牛	は ん 乳 ツナごはん 竹輪の磯部揚げ(2個) 白菜のごま和え せんべい汁	牛 乳 まぐろ油漬 焼き竹輪 豆乳 青のり粉 鶏肉	玉ねぎ 白菜 もやし にんじん 大根 ぶなしめじ ごぼう ねぎ	白飯 上白糖 小麦粉 大豆油 いりごま つきこんにやく せんべい	<b>青森の郷土料理</b> 「せんべい汁」 青森県八戸市のせんべい を使います。
14 木	ロ ー ル バ ン 牛	愛知プチトマトのミートベンネ チキンスティック カラフルサラダ	牛 乳 合挽肉(牛肉・豚肉) チキンスティック	玉ねぎ トマト(JA) にんじん キャベツ 小松菜 赤パプリカ ホーロー	ロールパン ベンネ デミグラスソース 三温糖 サラダ油 マヨネーズ	大根
15 金	こ 牛	は ん 乳 油淋鶏(2個) パンパツツナサラダ キムチスープ	牛 乳 鶏肉 まぐろ油漬 フレーク 豆腐	にんにく しょうが ねぎ もやし 小松菜 白菜キムチ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	白飯 でん粉 大豆油 三温糖 ねりごま すりごま	にんじん
18 月	麦 こ 牛	は ん 乳 カレーライス サーモンフライ れんこんサラダ	牛 乳 豚肉 サーモンフライ チキンハム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん キャベツ ホーロー	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレー粉 大豆油 焼煎ごまドレッシング	小松菜
19 火	ア ル フ ア 化 米 牛	中華風炊き込みご飯 しゅうまい(3個) チンゲンサイの中華サラダ わかめスープ	牛 乳 豚肉 しゅうまい うすら卵 カットわかめ	にんじん だけのこ 干しいたけ チンゲンサイ もやし ホーロー 白菜 玉ねぎ ぶなしめじ	アルファ化米 つきこんにやく ごま油 中ざら糖 三温糖	ごぼう
20 水	こ 牛	は ん 乳 大根のうま煮 たこ型たこ揚げ ほうれん草のおかか和え 安宿川もち(3個)	牛 乳 鶏ひき肉 はんぺん 糸切りかつお きな粉	大根 にんじん さやいんげん しょうが ほうれん草 キャベツ	白飯 中ざら糖 でん粉 たこ型たこ揚げ 大豆油 上白糖 餅	白菜 その他 たくさん
21 木	ク ロ ワ ッ サ ン ア シ ド ミ ル ク	タンダーチキン シーザーサラダ かぼちゃのクリームシチュー セレクトパースティデザート	ア シ ド ミ ル ク 鶏肉 ヨーグルト 荒挽ミカゲ肉 豆乳	にんにく ホーロー キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜	加加ッパツ ドリ カレー粉 はちみつ ホーロー ツナ トマト サラダ油 米粉粉砕肉 ソフト ヘルシークリスマスデザート	<b>明日は冬至!</b> かぼちゃ& クリスマス献立

※献立は都合により変更する場合があります。



今年も残り1ヵ月となりました。

★ 栄養バランスの良い食事 ★

★ 規則正しい生活 ★

で、元気に新しい年を迎えましょう。



## 知っていますか? 食文化

日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

<h3>冬至かぼちゃ</h3> <p>冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあげて買ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるのではないかと考え、食べるようになりました。</p>	<h3>年越しそば</h3> <p>大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。</p>	<h3>おせち料理</h3> <p>新しい年を迎えるお祝いの料理です。めでたいたいが使われています。めでたいたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が抜けるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。</p>
---	---	--