

12月のこんだて

2日・16日（月）

さばのみそ煮
白菜のしらすあえ
さつま汁
450kcal

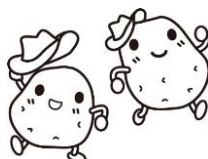
牛乳
お菓子



3日・17日（火）

じゃが芋チンジャオロース
バンサンスー
中華スープ
381kcal

牛乳
あんまん（3日）
きなこラスク（17日）



4日・18日（水）

冬野菜のかき揚げ
キャベツの昆布あえ
舞茸のすまし汁
404kcal

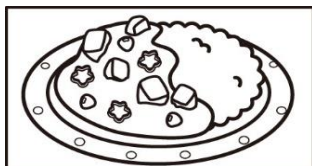
牛乳
お菓子



5日・19日（木）

根菜カレー
フルーツヨーグルト
486kcal

牛乳
お菓子



6日・20日（金）

さばの塩焼き
かぶのゆず風味漬け
かぼちゃ入り豚汁
410kcal

牛乳
オニオンブレッド（6日）
黒ごまドーナツ（20日）



9日・23日（月）

魚の香草パン粉焼き
さつま芋ジャーマン
パスタスープ
419kcal

牛乳
お菓子



10日・24日（火）

厚揚げのそぼろ煮
春菊のごまあえ
かぶの白みそ汁
596kcal

牛乳
大学芋のケーキ（10日）
お茶
ゆずおにぎり（24日）



11日（水）

カレイのカレー甘酢あん
小松菜のサラダ
冬野菜スープ
406kcal

牛乳
お菓子



12日（木）

れんこんバーグ
大根サラダ
きのこのスープ
438kcal

牛乳
お菓子



13日（金）

タラの麦みそ焼き
ほうれん草の白和え
沢煮椀

446kcal

牛乳
ニラチヂミ



25日（水）

イタリア風ラザニア
ポテトサラダ
コーンスープ
537kcal

牛乳
お菓子



26日（木）

大根ピラフ
星のコロッケ
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
フルーツ
544kcal

お茶
ゼリー



27日（金）

つきたてもち
（きなこ・しょうゆ）
冬野菜のあったか汁
フルーツ
412kcal

お茶
蒸かし芋



- ❁ きりん組・ぱんだ組が収穫したさつま芋を給食やおやつに使います。
- ❁ 22日は、冬至です。かぼちゃを食べると病気にならないといわれ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 16 (月)	白飯 さばのみそ煮 白菜のしらすあえ さつま汁	米、さつまいも 砂糖	さば、木綿豆腐 豚肉、しらす干し みそ、かつお節	はくさい、ねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	白飯 じゃが芋 チンジャオロース ハンサンスー 中華スープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 ごま油、油 片栗粉	豚肉、ハム	にんじん、しめじ ピーマン、コーン たまねぎ、きゅうり たけのこ、きゅうり チンゲンサイ	牛乳 あんまん (3日) きなこラスク (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 冬野菜のかき揚げ キャベツの昆布あえ 舞茸のすまし汁	米、さつまいも 小麦粉、油	絹ごし豆腐、豚肉 塩こんぶ、わかめ	キャベツ、たまねぎ れんこん、まいたけ にんじん、ピーマン	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (木)	白飯 根菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 だいこん、れんこん にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 さばの塩焼き かぶのゆず風味漬け かぼちゃ入り豚汁	米、砂糖	さば、豚肉 みそ	かぶ、かぼちゃ しめじ、ねぎ にんじん、ゆず きゅうり たまねぎ	牛乳 オニオン ブレッド(6日) 黒ごまドーナツ (20日)
9 ・ 23 (月)	白飯 魚の香草パン粉焼き さつま芋ジャーマン パスタスープ	米、さつまいも スパゲティー、油 オリーブ油 パン粉	かれい ベーコン 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 春菊のごまあえ かぶの白みそ汁	米、砂糖 油、片栗粉	油揚げ、白みそ 豚ひき肉、ごま	コーン、グリーンピース かぶ、たまねぎ いんげん、もやし にんじん、しめじ ほうれんそう しゅんぎく	牛乳 大学芋のケーキ (10日) お茶 ゆずおにぎり (24日)
11 (水)	白飯 カレイのカレー 甘酢あん 小松菜のサラダ 冬野菜スープ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油	かれい、ハム	たまねぎ、こまつな キャベツ、はくさい だいこん、にんじん コーン、ピーマン れんこん、しいたけ ブロッコリー	牛乳 お菓子
12 (木)	白飯 れんこんバーグ 大根サラダ きのこのスープ	米、マヨネーズ パン粉、片栗粉 油、砂糖	豚ひき肉 木綿豆腐、ハム	だいこん、きゅうり たまねぎ、もやし れんこん、しめじ にんじん、ねぎ えのきたけ	牛乳 お菓子
13 (金)	白飯 タラの麦みそ焼き ほうれん草の白あえ 沢煮椀	米・こんにゃく 押麦・砂糖 ねりごま	たら、木綿豆腐 鶏肉、豚肉 みそ	にんじん、しめじ ほうれんそう ごぼう、ねぎ たけのこ えのきたけ	牛乳 ニラチヂミ
25 (水)	白飯 イタリア風ラザニア ポテトサラダ コーンスープ	米、じゃがいも マカロニ、油 マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 とろけるチーズ ハム、豆乳	クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり しめじ、ピーマン なす、トマト パセリ	牛乳 お菓子
26 (木)	大根ピラフ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも パン粉 米、油 小麦粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ ウインナー	キャベツ、みかん缶 パイン缶、たまねぎ にんじん、しめじ だいこん、しょうが コーン、ピーマン グリーンピース ブロッコリー	お茶 ゼリー
27 (金)	つきたてもち (きなこ・しょうゆ) 冬野菜のあったか汁 フルーツ	もち米 さといも、砂糖	木綿豆腐、豚肉 きな粉	バナナ、だいこん はくさい、しめじ えのきたけ にんじん ねぎ	お茶 蒸かし芋