



12月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1日計 - たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
2月	★101ちゃんのおやこどん		とりにく、こおりとうふ、かまぼこ、たまご	こめ、おしむぎ、さんおんとう、しらたき、でんぶ、くろこま	たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、さやいんげん	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ、せいしゆ	598 kcal	カエルとオタマジャクシの親子のお話に合わせて、親子丼で。(1年生)
	さつまいものみそしる		わかめ、しるみそ	さつまいも	たまねぎ、えのきだけ、にんじん	だしこんぶ、あつけすり	24.7 g	
	くだもの(りんご)				りんご		2.3 g	
3月	★ガンパのハムチーズトースト		ピザチーズ、ポークハム(卵・乳なし)	むえんしょくぼん			604 kcal	主人ガンパはネズミです。ネズミが好きなチーズをたっぷり使ったトーストです。(5年生)
	ひよこめいりサラダ		ひよこめ	さとう、あぶら	きゃべつ、こまつな、にんじん、たまねぎ、レモン	しょうゆ、しお、からし	31.3 g	
	はくさいとさけのシチュー		さけ、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、パセリ	とりがら、しお、こしょう	2.3 g	
4月	ごはん			こめ			556 kcal	宝を探すお話に合わせて、お風呂の中にお宝をかくしました。クラスのみんなで探してみてください。(4年生)
	★さかなのだからさがしやき		シルバー	さつまいも、さんおんとう、くすこ	しょうが、にんじん、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、みりん、せいしゆ、しお、うすくちしょうゆ、だし	24.6 g	
	みそしる		わかめ、あぶらあげ、しるみそ、あかみそ		だいこん、たまねぎ、えのきだけ	みず、だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ	2.1 g	
5月	★ゆめパワーきつねうどん		とりにく、あぶらあげ	トック、さとう、うどん、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、ネギ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、しお、だし	578 kcal	パワー出る力うどんに、にんじやが食べるおにぎりを合わせてみました。(3年生・2年生)
	★にんじやのやきおにぎり			こめ		あつけすり、だしこんぶ、せいしゆ、しょうゆ、みりん	22.4 g	
	くだもの(みかん)				みかん		2.0 g	
6月	メキシカンカレーピラフ		ベーコン(卵・乳なし)、とりにく	こめ、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、ピーマン	とりがら、しお、カレー、こしょう、トマトピューレ、ガラムマサラ	652 kcal	アニメといえは「トゥモロー」。明日派を使った蒸しパンです。
	じゃがいものハニースラダ			あぶら、じゃがいも、はちみつ	にんじん、きゅうり、きゃべつ	しお、す、からし	18.9 g	
	★トゥモローむしパン		とうにゅう	こむぎこ、さとう、あぶら	あしたば、ふんまつ、ほしぶどう	ベーキングパウダー	2.1 g	
10月	シーフードカレーライス(こめこ)		ぶたにく、イカ、メヒシキ	こめ、おしむぎ、あぶら、こめこ、じゃがいも、マツゴチャツネ	にんにく、しょうが、ネギ、たまねぎ、にんじん	カレー、クミン、あかワイン、とりがら、トマトピューレ、ソース、しお、しょうゆ、ガラムマサラ	645 kcal	今日のカレーにはイカとひじきが入って、シーフード味です。
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう、こまあぶら、しろこま	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし	21.7 g	
	くだもの(りんご)				りんご		2.1 g	
11月	ジャーチャンとうふどん		ぶたにく、あかみそ、あつあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ、じゃがいも、こまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ(水巻)、にんじん、なまし、だし、ネギ	トウバンジャン、とりがら、しょうゆ、しお	607 kcal	ジャーチャンとうふは厚揚げを使った豆腐料理です。
	もやしちゅうかソース			しろこま、さとう、こまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり	しょうゆ、トウバンジャン、からし	24.5 g	
	めかたまじる		たまご、めかわかめ	でんぶ	にんじん、えのきだけ、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、うすくちしょうゆ	2.3 g	
12月	みそラーメン		ぶたひき、とりひき、あかみそ	ラーメン、こまあぶら、あぶら、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、なまし、だし、たけのこ(水巻)、ホールコーン、もやし、きゃべつ、にら	せいしゆ、しお、トウバンジャン、とんこつ	562 kcal	小魚は骨まで食べることができます。よくかんで食べましょう。
	ござかなのなんばんづけ		ちか	あぶら、でんぶ、さとう	しょうが、ネギ	せいしゆ、しょうゆ、す、シチミ	25.9 g	
	くだもの(みかん)				みかん		2.6 g	
13月	ごはん			こめ			564 kcal	おことしるは、正月や農作業の始めや終わりに食べるお餅です。小豆が入っているのがポイントです。
	ぶりのてりやき		ぶり	さとう、でんぶ	しょうが	せいしゆ、しょうゆ、みりん	25.9 g	
	いそかあえ		きざみり		きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな	だし、しる、しょうゆ	2.2 g	
16月	おことしる		あずき、しろみそ	ごんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
	ごはん			こめ			607 kcal	揚げだいかに、甘辛いケチャップソースを絡めました。白いご飯と合わせて食べましょう。
	いかのチリソース		イカ	あぶら、でんぶ、こまあぶら、さとう	しょうが、にんにく	しお、せいしゆ、トウバンジャン、ケチャップ、しょうゆ、パセリ	24.6 g	
17月	わかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	しろこま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ネギ	とんこつ、せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	1.7 g	
	くだもの(ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ			
	ミルクパン			ミルクパン			567 kcal	ジャーマンポテトのジャーマンは「ドイツ風」という意味です。じゃがいもとベーコンをいれた料理です。
18月	しるみそなトマトソースかけ		ホキ、こなチーズ	オリーブあぶら、ばんこ	にんにく、たまねぎ、ダイスタト	しお、こしょう、しろワイン、ケチャップ、パプリカ、ローズマリー	31.6 g	
	ジャーマンポテト		ベーコン(卵・乳なし)	あぶら、バター、じゃがいも	たまねぎ	しお、こしょう	2.4 g	
	れんずまめのスープ		ぶたにく、レンズまめ	あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	とんこつ、しお、こしょう、しょうゆ		
19月	ビビンバ		とりひきに、ぶたひき、あかみそ、たまご	こめ、あぶら、さとう、しろこま、こまあぶら	にんにく、しょうが、きりほしだいこん、もやし、にんじん、こまつな	みりん、しょうゆ、トウバンジャン、せいしゆ	651 kcal	さといもとしいたけも油で揚げました。2つの食感を食べ比べてみてください。
	さといもとじゃがいものあまからあえ			あぶら、さといも、じゃがいも、さんおんとう、しろこま		みりん、せいしゆ、しょうゆ	25.3 g	
	チゲスープ		とりにく、とうふ、あかみそ		しょうが、にんじん、はくさい、キムチ、もやし、えのきだけ、にら	とりがら、せいしゆ、しお、しょうゆ	2.4 g	
20月	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ、おしむぎ、いりごま		だしこんぶ、あつけすり	568 kcal	大豆を柔らかくしてすりつぶしたものを「呉(ご)」といいます。栄養価の高いみそ汁です。
	やししゃち		ししゃち				25.7 g	
	やさしいごまみそあえ		わかめ、あかみそ	しろすりごま、さとう	きゃべつ、にんじん	だし、しる	2.4 g	
23月	ごじる		ぶたにく、とうふ、だし、しろみそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、だし、しる、しょうゆ		
	ほうとう		あぶらあげ、ぶたにく、しろみそ、あかみそ	ほうとう、あぶら	なまし、だいこん、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ネギ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、うすくちしょうゆ、だし、しる	614 kcal	21日は冬至です。「ん」がつくものを食べるとういこととされています。
	こまつなあえもの			しろこま、さとう、こまあぶら	こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ	しょうゆ、ラー油、からし、す	22.8 g	
24月	アップルケーキ		たまご、なまクリーム、ちょうりょうぎゅうにゅう	こむぎこ、バター、さんおんとう、さとう	レモン、りんご	ベーキングパウダー	2.6 g	
	ごはん			こめ			572 kcal	つくね焼きにはとうもろこしと一緒に蒸しているのふわふわ食感です。はして切り分けて食べましょう。
	つくね焼き		とりひきに、しほりとうふ、たまご	ばんこ、さとう、でんぶ	しょうが、たまねぎ	しお、こしょう、だし、しる、せいしゆ、しょうゆ、みりん	24.5 g	
24月	やさしいごまみそあえ			しろこま、さとう	きゃべつ、もやし、にんじん	す、しょうゆ、だし、しる	2.1 g	
	みそしる		あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、わかめ		にんじん、たまねぎ、えのきだけ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
	★セレクトセルフバーガー			マーガリンパン			651 kcal	今年最後の給食です！自分で選んだお好きなバーガーを作りましょう。赤いゼリーのなかには、星形のナタデココが入っています。
24月	○てりやきチキン		とりにく	さとう、でんぶ	しょうが	せいしゆ、しょうゆ、みりん、みず、しょうゆ	30.7 g	
	○さかなのカレーフライ		モウカサメ	あぶら、さとう、こむぎこ、ばんこ		しお、こしょう、せいしゆ、からし、カレー、パプリカ	2.5 g	
	★サラダ			はちみつ、あぶら	きゃべつ、にんじん	しお、からし、す		
24月	ピーンズチャウダー		とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、ちょうりょうぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶら、こめこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	しろワイン、とりがら、しお、しろこしょう		
	ほしのクランベリーゼリー		こなかんでん、かんでん	さとう	ナタデココ、クランベリージュース			

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対処が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。