



ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価
		しゅしよく		おかず	ねつやちからになるもの(黄色)	ちやにくになるもの(赤色)	からだのちやうしをととのえるもの(緑色)	
1	金	ごはん		旬 れんこんとひじきのハンバーグ じゃがいものみそしる きゅうりとキャベツのピラからあえ	こめ、あぶら、パンこ、さとう でんぶん、じゃがいも、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、ひじき ぎゅうにゅう、たまご、わかめ とうふ、みそ、あかみそ けずりぶし	たまねぎ、れんこん、えのきたけ にんじん、きゅうり、キャベツ	616 24.7
4	月	ごはん ごまアーモンドふりかけ		いかにこうみやき こんさいじる ビーフンいため	こめ、アーモンド、しろごま じゃがいも、あぶら、ビーフン ごまあぶら	かつおぶしこ、いか、みそ とりにく、あぶらあげ、あかみそ けずりぶし、ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎ だいこん、にんじん、ごぼう キャベツ、たけのこ、たまねぎ ピーマン	608 27.5
5	火	こくさんこむぎ 国産小麦パン		ポテトのミートやき ABCスープ ヨーグルトいちごソース	こくさんこむぎパン、じゃがいも あぶら、さとう アルファベットマカロニ	ぶたにく、ナチュラルチーズ とりにく、けずりぶし ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、いちごジャム	608 23.2
6	水	とりにごほうピラフ		はくさいスープ ポップビーンズ くだもの	こめ、オリーブオイル、あぶら さとう、でんぶん	とりにく、あぶらあげ、あおのり けずりぶし、だいず、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、にんにく はくさい、たまねぎ、えのきたけ ほししいたけ、ホールコーン	605 20.8
7	木	キムチたまご チャーハン		ワンタンスープ まめこくとう	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう ワンタン、くろざとう	ぶたにく、たまご、けずりぶし だいず、ぎゅうにゅう	にんじん、キムチ、こまつな ながねぎ、もやし、はくさい ほししいたけ	609 23.4
8	金	ガーリックライス		タンドリーチキン コーンポテト ふゆ●はちナポスーじたて	こめ、オリーブオイル、じゃがいも リボンマカロニ、あぶら	とりにく、ヨーグルト、ベーコン こなチーズ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん ホールコーン、たまねぎ、セロリ キャベツ、ホールのトマト	623 22.9
11	月	ごはん		ちくわのマヨネーズやき △王子産しょうがのといだんごじる わかめとツナのあえもの	こめ、マヨネーズ、でんぶん さとう、ごまあぶら、しろごま	ちくわ、かつおぶしこ、あおのり とりにく、けずりぶし、わかめ ツナ、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、にんじん はくさい、ほししいたけ、きくらげ えのきたけ、たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ、きゅうり、もやし ホールコーン	610 24.3
12	火	にしよくどん		旬 ぐだくさんのみそしる こまつなとじゃこいため	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ごまあぶら、しろごま	とりにく、みそ、たまご、あかみそ あぶらあげ、にほし ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、キャベツ、もやし こまつな	625 25.8
13	水	ごはん		しせんどうふ はるさめスープ ごまめナッツ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぶん、はるさめ、しろごま アーモンド、グラニューとう	とうふ、ぶたにく、とりにく けずりぶし、いりこ、ぎゅうにゅう	にんじん、ながねぎ、チンゲンサイ たけのこ、ほししいたけ、にんにく しょうが、はくさい、こまつな	634 26.2
14	木	なご こんだて とつとりけん きょうどりようり 和み献立「鳥取県」の郷土料理 どんとろけめし		さわらのかおりあげ じゃぶじる フロッココンぶ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぶん、こむぎこ、こんにゃく さといも、しろごま	とうふ、あぶらあげ、さわら とりにく、みそ、あかみそ にほし、こんぶ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、さやいんげん しょうが、にんにく、だいこん ほししいたけ、ながねぎ フロッコリー、キャベツ	641 27.4
15	金	こめこパン		きんときまめのポークチンチャー フレンチサラダ くだもの	こめこパン、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、バター	きんときまめ、ぶたにく ナチュラルチーズ、ぎゅうにゅう	にんにく、にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、みかん	601 24.4
18	月	はちおうじラーメン		ポテトぎょうざ くだもの	ちゅうかめん、ごまあぶら、しろごま あぶら、じゃがいも、ぎょうざのかわ	ぶたにく、けずりぶし、にほし うずらのたまご、ツナ ぎゅうにゅう	たけのこ、にんにく、しょうが ホールコーン、きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ	626 23.3
19	火	わかめごはん		旬 さばのしちみやき ごじる △王子産フロッコリーの ごまじょうゆあえ	こめ、しろごま、あぶら こんにゃく、ごまあぶら、さとう	わかめ、さば、だいず、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ あかみそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、ながねぎ、にんじん だいこん、フロッコリー ホールコーン	652 25.9
20	水	ごましおごはん		ししゃものカレーやき じゃがいものそばろに こまつなとコーンいため	こめ、くろいりごま、じゃがいも こんにゃく、あぶら、さとう でんぶん	ししゃも、とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな さやいんげん、ホールコーン もやし	636 22.8
21	木	12月22日は「冬至」 ごはん		さけのゆうあんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ、くだもの	こめ、さとう、さといも こむぎこ、しらたまこ	さけ、とりにく、あぶらあげ たまご、みそ、あかみそ、にほし ぎゅうにゅう	ゆず、ながねぎ、だいこん にんじん、かぼちゃ、もやし	600 27.5
22	金	☆クリスマスメニュー☆ コーンピラフ		ていやくチキン フレンチポテト ミネストローネ そうとカツケーキ	こめ、あぶら、オリーブオイル フレンチポテト、こむぎこ さとう、とうにゅうバター	とりにく、あおのり、たまご けずりぶし、ぎゅうにゅう	ホールコーン、にんじん、たまねぎ グリーンピース、しょうが、キャベツ ホールのトマト、セロリ	665 17.9

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★★★

12月の旬の食材

こまつな

とうきょうとえどがわく
東京都江戸川区のこまつな
の近くで作られていたことが
めいばえ ゆらい
名前の由来です。



フロッコリー

わたし た
私たちが食べているのは、
くき あたま
茎の頭にできた「つぼみ」の
ぶぶん
部分です。



れんこん

みず なか そだ
水の中で育つ「はす」という
しょくぶつ くき ふと
植物の茎が太くなったところ
を食べています。



みかん

かぜをよぼう
かぜを予防したり、おなか
のちょうし ととの
の調子を整えたいする働き
があります。



がつ きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標

「かぜに負けない食事をとろう」

好ききらいをしないで



いろいろなものを
食べましょう

好ききらいをしないで、いろいろな種類の食べ物を食べると、栄養もしっかりとることができます。特に野菜や果物には、かぜをひきにくくする栄養が入っています！1日3食しっかりと食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう！