

# 12月 給食献立表

吉舎調理場  
(小学校)

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="color: red;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="color: green;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="color: yellow;">黄</span>	・エネルギー (kcal)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 <span style="color: red;">赤</span>	体の調子を整える食品 <span style="color: green;">緑</span>	力や体温になる食品 <span style="color: yellow;">黄</span>	・エネルギー (kcal)
1	月	牛乳 (もち麦ごはん) パンプキンカレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう キゅうり しめじ キャベツ かぼちゃ グリンピース	こめ もちむぎ あぶら ごま ノンエッグ	654kcal 2.2g	15	月	牛乳 もち麦ごはん ジャンボぎょうざ ほうれん草ともやしのナムル ふわふわ卵のチゲ風スープ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく とうふ たまご	ほうれんそう もやし にんじん しめじ はくさい にら	こめ もちむぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	597kcal 2.6g
2	火	牛乳 ごはん たらのにんにくだれ ブロッコリーのチーズ和え いも煮	ぎゅうにゅう たら ぎゅうにく チーズ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">山形県の郷土料理</span>	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しろねぎ	こめ さとう あぶら さといも ごま	579kcal 1.8g	16	火	牛乳 ごはん 米粉のシチュー ひじきとれんこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ツナ だいす	たまねぎ にんじん コーン キャベツ れんこん りんご さやいんげん パセリ	こめ あぶら こめこ さとう ごま じやがいも	608kcal 1.1g
3	水	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め たんぱくビーフンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ はくさい にら もやし にんじん りんご チンゲンサイ	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら	600kcal 1.9g	17	水	牛乳 ごはん ホキと大豆のごまがらめ しゅんの冬野菜みそしる	ぎゅうにゅう ほき だいす とうふ あぶらあげ	はくさい しろねぎ にんじん だいこん	こめ ごま さとう あぶら	605kcal 1.6g
4	木	牛乳 ごはん こうやどうふの卵とじ ほねぶとサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし こうやどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ こまつな ブロッコリー	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも	617kcal 1.7g	18	木	牛乳 ごはん 中か風いりどうふ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご	にら たけのこ もやし たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こんにゃく	こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら ごま	590kcal 1.8g
5	金	牛乳 もち麦ごはん さばの竜田あげ ゆかり和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば	キャベツ キゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ あぶら でんぶん さといも もちむぎ こめこ	613kcal 1.8g	19	金	牛乳 コッペパン お米ポークのロースとんかつ かおり和え もち入りミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">三次市食育推進事業 「お米ポーク」</span>	キャベツ キゅうり トマト いんげん たまねぎ にんじん コーン	コッペパン もちむぎ あぶら さとう ばんこ こむぎこ じやがいも	648kcal 1.9g
8	月	牛乳 もち麦ごはん 小さいわしのからあげ ツナ豆サラダ 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう こいわし ミックスピーンズ だいす ツナ わかめ とうふ あぶらあげ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">歯の日</span>	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ もちむぎ あぶら さとう さといも	595kcal 1.9g	22	月	牛乳 もち麦ごはん ぶりのゆずみそだれ いそか和え かぼちゃのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶり のり <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">冬至</span>	はくさい もやし だいこん かぼちゃ ねぎ えのきたけ こまつな ゆず	こめ さとう しらたま でんぶん もちむぎ あぶら	623kcal 2.0g
9	火	牛乳 ごはん マー婆ー大根 茎わかめと春雨のさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ とうふ	だいこん にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しろねぎ	こめ ごまあぶら ごま でんぶん はるさめ あぶら さとう	600kcal 2.7g	23	火	牛乳 ケチャップライス てりやきチキン クリスマススープ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">クリスマス給食</span>	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム ブロッコリー	こめ あぶら こめこ マカロニ ケーキ	604kcal 1.7g
10	水	牛乳 ごはん とり肉のハーブやき ほうれん草のごま和え もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ もずく	キャベツ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん にら	こめ オリーブあぶら さとう ごま あぶら	595kcal 1.8g							
11	木	牛乳 ごはん じゃがいものふくめに たくあん和え みかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ こまつな だいこん さやいんげん みかん	こめ あぶら さとう じやがいも	585kcal 1.4g							
12	金	牛乳 ごはん さけのコーンマヨ焼き しおこんぶ和え かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ワイン こんぶ	もやし コーン かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	こめ ごま あぶら ノンエッグ	598kcal 1.6g							

\*物資の都合により献立を変更することがあります。

## 旬の食材一ロメモ 「かぶ」

12月の旬の食材は、白菜、かぶ、小松菜、ブロッコリー、カリフラワーなどたくさんあります！  
今月は旬の「かぶ」の栄養についてお話しします。

かぶは白くてまるい形をした冬野菜です。寒くなるほどあまみが増えて、おいしくなります。白い部分にはビタミンCが含まれていて、かぜをひきにくしてくれます。葉の部分にはカルシウムや鉄が多く、体をじょうぶにします。お味噌汁や煮物、和え物など色々な料理に使うことができますよ。まるごと食べて冬の元気をもらいましょう！