



12月 給食献立表



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 たんぱく質	②牛乳 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	⑤穀類 芋類・砂糖 炭水化物	⑥油脂 種実類 脂肪	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩 相当量 g
1	水	○	キムチチャーハン	豆腐と白菜の中華炒め 春巻き いりこ	オレンジ	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐 うすらの卵	牛乳 煮干し	人参 チンゲンサイ さやいんげん	ねぎ 白菜 キムチ たけのこ 玉葱 にんにく 生姜 オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖 澱粉 小麦粉 春雨	油 ごま油	837	38.3	30.3	462	4.3	3.4
2	木	○	ご飯	赤魚のバター醤油焼き 卵の花の炒り煮 根菜汁	ヨーグルト	赤魚 おから 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 葉ねぎ	ごぼう ねぎ 大根 れんこん	米 里芋 砂糖	ごま油 油 バター	768	33.5	20.8	491	6.9	2.6
3	金	○	麦ご飯	冬野菜カレー ひじきサラダ いりこカシューナッツ	富有柿	豚肉 いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	人参 ブロッコリー	玉葱 セロリ もやし マッシュルーム りんご カリフラワー ごぼう きゅうり とうもろこし 柿	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま油 カシューナッツ	835	30.5	22.3	392	3.7	2.7
6	月	○	ご飯	豆入り卵焼き 五目きんぴら さつま汁	パイナップル	鶏卵 鶏肉 レンズ豆 ツナ いんげん豆 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ごぼう たけのこ 枝豆 大根 ねぎ パイナップル	米 砂糖 さつま芋	油 ごま油	803	29.8	19.0	385	5.0	3.2
7	火	○	食パン	セルフサンドイッチ (白身魚フライ ツナサラダ) ホワイトシチュー	花みかん	鱈 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ マッシュルーム 生姜 みかん	パン 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズ バター	887	36.0	36.8	474	4.6	3.5
8	水	○	麦ご飯	さばのごまだれ焼き 野菜のおかか和え 味噌けんちん汁	りんご	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ ぶじりんご	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	816	30.1	30.6	391	3.4	2.7
9	木	○	麦ごはん	納豆 豚肉とじゃが芋の南蛮煮 大根と人参のみそ汁	手作り ココア ケーキ	豚肉 生揚げ 納豆 おから 油揚げ 鶏卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ 干しぶどう	米 麦 砂糖 米粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター	894	33.5	25.9	450	4.7	2.5
10	金	○	大豆入り ミート スパゲティ	和風サラダ いりこアーモンド	(リクエスト) スイート ポテト	豚肉 大豆 かまぼこ ツナフレック	牛乳 煮干し チーズ わかめ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ きゅうり 大根	スパゲティ さつま芋 砂糖 アーモンド	油 バター	775	31.5	26.1	447	4.3	3.3
13	月	○	ご飯	シイラの味噌マヨネーズ焼き 野菜と春雨の和え物 もやしのみそ汁	グレープ フルーツ	シイラ 鶏卵 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく キャベツ もやし グレープフルーツ	米 パン粉 砂糖 春雨 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ バター	787	32.2	24.8	327	2.9	3.0
14	火	○	磯ご飯	厚揚げの甘辛焼き 梅和え 白菜のみそ汁	白玉あずき	油揚げ 生揚げ かつお節 あずき	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう 大根 梅ぼし 玉葱 白菜	米 麦 砂糖 白玉	ごま油 ごま	811	32.4	26.0	661	6.8	3.8
15	水	○	栃木の ソース 焼きそば	三重の津ぎょうざ わかめスープ	ヨーグルト	豚肉 レバー	牛乳 あおのり わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 にら	キャベツ もやし 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	麺 餃子の皮 じゃがいも	油 ごま油 ごま	874	31.0	28.6	577	6.2	4.2
16	木	○	麦ごはん	擬製豆腐 大根の味噌煮 かきたま汁	バナナ	鶏肉 豚肉 大豆 さつま揚げ うすらの卵 鶏卵 豆腐 なたと	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう ねぎ 大根 生姜 玉葱 バナナ	米 澱粉 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	825	34.6	22.9	398	4.1	3.3
17	金	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯	きびなごの更紗フライ 五目炒め お講汁	早香 (温州蜜柑 ×ポンカン)	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 きびなご	人参 にら 小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし きくらげ 生姜 大根 ごぼう ねぎ 早香	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 春雨 じゃがいも	油 ごま油	835	34.2	28.2	412	3.9	3.1
20	月	○	(22日は冬至・「ん」が付く食べ物) 豆腐の旨煮 どん	南瓜(なんきん)のみそ汁 いりこカシューナッツ	桂木ゆず ゼリー (かんでん)	豆腐 豚肉 うすらの卵 油揚げ	牛乳 煮干し	人参 青梗菜 かぼちゃ	玉葱 ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 カシューナッツ	837	34.8	25.7	478	4.8	3.1
21	火	○	(リクエスト～X'mas献立～) ピラフ	骨付きローストチキン アルファベットスープ	ハーゲン ダッツ アイス	鶏肉 あさり	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 生姜 グリーンピース マッシュルーム とうもろこし セロリ	米 麦 砂糖 マカロン じゃがいも アイス	油 バター ごま	904	37.4	35.1	408	4.0	3.1
											今月の平均	833	33.3	26.9	450	4.6	3.2
											栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

- ☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
- ☺ 給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
- ☺ 10日のさつま芋料理、21日の献立は、リクエストによって決定したものです。

今月の給食目標・・・冬の食事について考えよう！

「冷え」は、万病のもとです。冬も健康に過ごすには、温かいものや体を温める食材、タンパク質、ビタミンを摂取することが大切です。好き嫌いせず色々な食材をまんべんなく食べましょう。