

令和3年12月 給食献立表

～冬至の話～



冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。これは、野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした知恵を子どもたちにも伝えていきたいものです。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物	牛乳 黄粉団子	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 油 白玉粉	豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳 きな粉	玉葱 干椎茸 にはら 人参 生姜 きゅうり りんご バナナ	お茶 果物	682	25.2	19.1
2	木	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	牛乳 いとこ蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 油 甘納豆 さつまいも	大豆 豚肉 ベーコン 竹 輪 牛乳 チーズ スキムミルク 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん	お茶 チーズ	639	25.7	17
3	金	ご飯 ほうれん草のグラタン 甘酢和え コーンスープ	牛乳 ホットケーキ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーン缶 油 いちごジャム せんべい	鶏肉 牛乳 チーズ ベー コン 卵	ほうれん草 玉葱 キャベツ みかん缶 きゅうり 人参 パセリ	お茶 せんべい	624	21.7	22.6
4	土	シーフードスパゲティ きのこスープ	牛乳 ラスク	スパゲッティ 油 パン バター 砂糖 せ んべい	あさり缶 いか えび チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく えのき しめじ 椎茸 リーフレタス	お茶 ビスケット	519	23.2	12.9
6	月	ご飯 肉じゃが ごま酢和え みそ汁	牛乳 りんごのコンポートヨー グurtかけ	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま 麩 かりんとう	牛肉 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん チンゲン菜 大根 小松菜 えのき りんご	お茶 かりんとう	539	19.2	13.5
7	火	ゆかりご飯 おでん ツナとわかめの和え物 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 パン バター ビスケット	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ 昆布 若布 まぐろ缶 牛 乳 きな粉	しそ葉 大根 キャベツ みかん	お茶 ビスケット	631	27.4	16
8	水	ご飯 魚の照り焼き ひじきいため煮 豆乳汁	フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 油 クラッカー	さわら 干ひじき 油揚げ 豆乳 豆腐 ヨー グルト	人参 さやいんげん 玉葱 干椎茸 ねぎ バナナ もも缶 みかん缶	お茶 クラッカー	480	21.3	12.8
9	木	ご飯 厚揚げの中華煮 おかか和え 果物	牛乳 ポテトチップス	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 じゃがいも ビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	人参 玉葱 白菜 りんご	お茶 ビスケット	548	18.7	18.9
10	金	ご飯 親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 クレープ	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 バ ター いちごジャム	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 干椎茸 もやし チンゲン菜 かぶ	お茶 ヨーグルト	651	24.9	22.2
11	土	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ	牛乳 果物 クラッカー	スパゲッティ 油 小麦粉 でん粉 クラッカー かりんとう	牛肉 豚肉 チーズ ベー コン かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 グリンピース 白 菜 しめじ えのき バナナ	お茶 かりんとう	585	22.5	17.8
13	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 大根と人参の酢の物 けんちん汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにゃく バター ビスケット	竹輪 青のり 若布 牛乳 しらす干し 鶏肉 油揚げ 豆腐 スキムミルク 卵	大根 人参 ごぼう 小松菜 バナナ	お茶 ビスケット	544	21	14.2
14	火	食パン シチュー 法蓮草とひじきのサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油 ポーロ	鶏肉 スキムミルク チーズ 干ひじき しら す干し 卵	玉葱 人参 ブロccoliリー ほう れん草 りんご ねぎ	お茶 ポーロ	649	25	24.5
15	水	ご飯 キーマカレー 小松菜の和風サラダ 物	お茶 ミルク餅	白 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ でん粉 砂糖 かりんとう	牛肉 豚肉 かにかま 牛乳 きな粉	玉葱 人参 グリンピース り んご にんにく 小松菜 もやし バナナ	お茶 かりんとう	596	17.3	19
16	木	ご飯 焼き魚 かぶとりんごの甘酢和え 豚汁	お茶 大学芋	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも 油 ごま せんべい	さば 昆布 豚肉 豆腐	かぶ きゅうり りんご 玉葱 人参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 せんべい	579	22.8	15.4
17	金	ご飯 炒り豆腐 和えもの 汁ピーフン	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 砂糖 ピーフン 小麦粉 バター ポーロ	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 豚肉 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 キャベツ もやし ねぎ	お茶 ポーロ	601	23.7	20.2
18	土	☆生活発表会☆								
20	月	ご飯 豚肉のみそ焼き 酢の物 村露汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 レーズン 油	豚肉 しらす干し 若布 かまぼこ 卵 牛乳 ヨー グルト	キャベツ 人参 玉葱 えのき ねぎ バナナ	お茶 果物	577	26.6	14.9
21	火	ご飯 魚のカレー揚げ 蕪根の金平 みそ汁	みかんジュース ラスク	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま パン バター クラッカー	ホキ 油揚げ 若布	れんこん 人参 大根 みかんジュース	お茶 クラッカー	561	20.5	13.6
22	水	ご飯 すきやき ゆず風味和え 果物	お茶 ぜんざい	米 麦 しらす 油 砂糖 コーン缶 白玉粉 ビスケット	牛肉 豆腐 干ひじき ハム あずき	白菜 ねぎ 人参 椎茸 きゅ うり ゆず果汁 りんご	お茶 ビスケット	630	21.9	13.4
23	木	ご飯 八宝菜 切干大根の酢の物 果物	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 小麦粉 かりんとう	豚肉 いか えび 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	白菜 もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく 大根 きゅうり みかん	お茶 かりんとう	559	22.2	16
24	金	コーンご飯 鶏のから揚げ 磯和え みそ汁	牛乳 クリームケーキ	米 コーン缶 油 小麦粉 カステラ 砂糖 クラッカー	鶏肉 しらす干し 焼き のり 油揚げ 牛乳 生クリーム	玉葱 にんにく ほうれん草 もやし 人参 白菜 ねぎ もも缶	お茶 クラッカー	684	24.8	23.7
25	土	チャンポン 煮豆	牛乳 パウムクーヘン	中華類 油 砂糖 パウムクーヘン ポーロ	豚肉 いか 竹輪 牛乳 うずら豆	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ	お茶 ポーロ	530	21.2	12.2
27	月	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 果物	牛乳 みたらし団子	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 白玉粉 砂糖 ごま ビスケット	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり	お茶 ビスケット	671	17.2	19
28	火	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 丸ポーロ 果物	うどん 砂糖 油 丸ポーロ	牛肉 油揚げ かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 みかん	お茶 チーズ	516	20.3	14.5

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。