

令和4年12月 給食献立表

～ 冬至にすること～



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

給食では、「ゆず風味和え」と「かぼちゃおやき」が登場します。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (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	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物	牛乳 人参添パン	米 小麦 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 スキムミルク チーズ 牛乳	玉葱 干し椎茸 たら 人参 しょうが きゅうり みずな パナナ レーズン	お茶 チーズ	578	21.3	13.5
2	金	ご飯 魚のカレー揚げ れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 豆腐ケーキ	米 小麦粉 油 三温糖 ごま パター ビスケット	ホキ 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 豆腐 スキムミルク	れんこん 人参 さやいんげん だいこん レーズン	お茶 ビスケット	632	26.4	21.3
3	土	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 バウムクーヘン	うどん 三温糖 油 バウムクーヘン せんべい	牛肉 いりこ 油揚げ かつお節 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ ごまつな	お茶 せんべい	517	20.6	14.7
5	月	ご飯 ツナじゃが のり和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 じゃがいも パン しらたき 油 三温糖 いちごジャム ポーロ	ツナのり わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん ごまつな キャベツ もやし えのきたけ 西洋かぼちゃ	お茶 ポーロ	558	21.9	12.8
6	火	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 じゃがいも パン 三温糖 ごま油 かりんとう パター	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん	お茶 かりんとう	520	20.1	13.9
7	水	ご飯 魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁	牛乳 アップルサンド	米 小麦 三温糖 ごま パン 油 クラッカー	メルルーサ ひじき 油揚げ 豆腐 みそ いりこ 牛乳	人参 さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ りんご	お茶 クラッカー	542	23.9	16.1
8	木	ご飯 キーマカレー 小松菜の和風サラダ 果物	牛乳 バナナケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 マヨネーズ ビスケット	牛肉 豚肉 かに風味かまぼこ 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ごまつな もやし パナナ	お茶 ビスケット	651	20.6	22.9
9	金	ご飯 炒り豆腐 和えもの 汁ピーフン	牛乳 しらすトースト	米 小麦 三温糖 ピーフン パン マヨネーズ じゃがいも	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 豚肉 いりこ 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 キャベツ もやし ねぎ	お茶 こふきいも	589	26.8	19.8
10	土	生活発表会								
12	月	ご飯 八宝菜 切干大根の酢の物 果物	お茶 ご飯お焼き	米 小麦 油 三温糖 ごま 油 でんぷん かりんとう	豚肉 いか えび しらす干し 卵	はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく 切干しだいこん きゅうり みかん ねぎ	お茶 かりんとう	505	22.7	12.2
13	火	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター マヨネーズ 砂糖 バター ポーロ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	お茶 ポーロ	618	13.7	19.6
14	水	ご飯 親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 いとこ蒸しパン	米 じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 甘納豆 さつまいも 油	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ いりこ みそ スキムミルク ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 もやし チンゲンツアイ かぶ	お茶 ヨーグルト	606	23.2	15.7
15	木	ご飯 魚のコーンフレーク焼き ブロッコリーのサラダ 豆入りスープ	お茶 ミルク餅	米 小麦 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 じゃがいも でんぷん 三温糖 せんべい	鮭 チーズ ハム きんときまめ ベーコン 牛乳 きな粉	ブロッコリー キャベツ パイン缶 玉葱 人参 はくさい セロリー パセリ	お茶 せんべい	615	27	24.3
16	金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ	牛乳 フルーツサンド	米 小麦 パン 三温糖 マヨネーズ バター マーマレード じゃがいも	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが ごぼう きゅうり どうもろこし 人参 玉葱 パセリ もも缶	お茶 こふきいも	647	25.1	28.8
17	土	焼きそば ニラ玉スープ	牛乳 ふかしもち チーズ	めん 油 でんぷん さつまいも クラッカー	豚肉 竹輪 いか かつお節 あおのり 卵 いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 にら	お茶 クラッカー	494	22.4	15
19	月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁	牛乳 じゃこおやき	米 小麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さつまいも	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 しらす干し	キャベツ トウモロコシ だいこん 人参 玉葱 チンゲンツアイ	お茶 ふかしもち	620	26.3	18.4
20	火	わかめごはん 厚揚げの中華煮 白菜おかか和え 果物	お茶 大学芋	米 こんにやく 三温糖 油 ごま油 さつまいも ごま ビスケット	しらす干し わかめ 厚揚げ 豚肉 かつお節	人参 玉葱 さやいんげん はくさい みかん	お茶 ビスケット	492	16	12.8
21	水	ご飯 魚のみそ煮 小松菜のサラダ かきたま汁	牛乳 りんごケーキ	米 小麦 三温糖 油 でんぷん 小麦粉	さば みそ ツナ 卵 わかめ かつお節 牛乳 チーズ	しょうが ごまつな きゅうり キャベツ りんご どうもろこし	お茶 チーズ	631	27.2	26.5
22	木	ご飯 豆乳シチュー ゆず風味和え 果物	お茶 かぼちゃおやき	米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖 かりんとう	鶏肉 豆乳 ひじき ハム スキムミルク チーズ 卵	玉葱 人参 グリンピース きゅうり どうもろこし ゆず果汁 りんご かぼちゃ	お茶 かりんとう	565	16.9	16
23	金	コーンご飯 鶏肉から揚げ マリネサラダ ミネストローネ	オレンジジュース フルーツサンド	米 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも パン 三温糖 クラッカー	鶏肉 ハム ベーコン 生クリーム	玉葱 にんにく キャベツ サラダ菜 黄ピーマン どうもろこし りんご レモン汁 人参 パイン缶 セロリー パセリ もも缶 オレンジジュース	お茶 クラッカー	595	19.6	22.2
24	土	チャンポン 煮豆	牛乳 果物 バウムクーヘン	めん 油 三温糖 バウムクーヘン ビスケット	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 みかん	お茶 ビスケット	538	22.2	12.3
26	月	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんと枝豆のソテー 野菜スープ	フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 三温糖 ポーロ	卵 ハム スキムミルク ベーコン ヨーグルト	玉葱 赤ピーマン れんこん えだまめ 人参 かぼちゃ パナナ みかん缶 パイン缶	お茶 ポーロ	545	21.5	17.8
27	火	ご飯 おでん ツナとわかめの和え物 果物	お茶 ぜんざい	米 小麦 さいとうめい こんにやく 三温糖 白米粉	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ こんぶ わかめ ツナ あずき ヨーグルト	だいこん キャベツ どうもろこし みかん	お茶 ヨーグルト	639	28.2	12
28	水	シーフードスパゲティ きのこスープ	牛乳 チーズトースト	スパゲティ 油 パン せんべい	あさり いか えび チーズ ベーコン いりこ 牛乳	玉葱 人参 にんにく えのき しめじ しいたけ リーフレタス	お茶 せんべい	407	23.2	13.2

※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。