



12月給食献立表



令和4年 給食回数 全16回(6年生15回)

十四山西部小学校

	こんだてめい	おもにからだをつくる もとななるもの(あかいり)	おもにからだのちょうしをととのえる もとななるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとななるもの(きいろ)	ひこう
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	やさいはんぺんてんぷら	やさいはんぺん(すりみ・とうふ)	やさいはんぺん(たまねぎ・えだまめ・にんじん・かぼちゃ・とうもろこし)	やさいはんぺん(あぶら・でんぷん) てんぷらこ あぶら	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	ごぼう あかピーマン とうもろこし	あぶら さとう	
	ふきよせじり	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ みつば	さといも でんぷん	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おさかな チャレンジデー」
	わかさぎのからあげねぎソース	わかさぎのからあげ(わかさぎ)	ねぎ	わかさぎのからあげ(こめこ・でんぷん) あぶら さとう	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あつあげ はんぺん	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう でんぷん	
	いそかあえ	のり	キャベツ ほうれんそう	さとう	
5 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	こんげつのおさかな 「わかさぎ」
	チキンとまめのカレー	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ひよこまめ えだまめ	あぶら カレーウ(こむぎこ・あぶら)	
	ポテトのチーズやき	ベーコン チーズ	パセリ	じゃがいも あぶら	
	ひじきとこまつなサラダ	まぐろあぶらづけ(まぐろ) ひじき	キャベツ こまつな とうもろこし	さとう まぐろあぶらづけ(あぶら) こまつなレタス(あぶら・こまつ)	
6 火	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ロールパン(こむぎこ・マーガリン)	
	ベジタブルやきそば	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン べにしょうが	やきそば あぶら	
	オムレツのきのこソース	オムレツ(たまご)	マッシュルーム しめじ	オムレツ(さとう・あぶら・でんぷん) さとう デミグラスソース(こむぎこ・あぶら)	
	フルーツポンチ		パイナップル もも あまなつみかん	ナタデココ(さとう) さとう	
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	あげぎょうざのあます	ぎょうざ(ぶたにく)	ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく)	ぎょうざ(こむぎこ・パンこ・でんぷん・ さとう・ラード・あぶら) あぶら	
	チンゲンさいのあえもの	ハム(とりにく)	チンゲンさい もやし とうもろこし	さとう あぶら	
	とうにゅうキムチチゲ	ぶたにく やきとうふ とうにゅう しろみそ	にんじん だいこん はくさい はくさいキムチ えのきだけ みずな	はるさめ	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「ちょっと早い お正月献立」
	ぶりのみりんやき	みりんやき(ぶり)	みりんやき(しょうが)	みりんやき(さとう・でんぷん)	
	ちくぜんに	ぶたにく	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん	さといも あぶら さとう	
	おそうに みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	だいこん こまつな みかん	もち	
9 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		こめ	
	からあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	
	キャベツのかおりづけ		キャベツ	こまつな あぶら	
	ぶたじり ココアぎゅうにゅうのもと	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう みつば	じゃがいも ココアぎゅうにゅうのもと(さとう)	
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	愛・地産給食
	さばのしおこうじはちょうみそやき	はちょうみそやき(さば・まめみそ)		はちょうみそやき(さとう)	
	かぶのおかしどあえ		かぶ ぎゅうりり あかしそこ		
	ちゃんこじる りんご	チキンボール(とりにく) やきとうふ ちくわ あぶらあげ	チキンボール(たまねぎ) にんじん はくさい しめじ にら	チキンボール(でんぷん・さとう)	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	6年生なし
	ぶたねぎしおいため	ぶたにく	にんにく にんじん もやし ねぎ	あぶら でんぷん	
	はっほうたん	とりにく むきえび うすらたまご	たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ チンゲンさい		
	てづくりミルクゼリー	ぎゅうにゅう	もも	ゼリーのもと(さとう) さとう	
14 水	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しらたまうどん	「さる」 けんちんしのだの にくみそかけは、 はしをつかってち いさくつけてたべ ましょう。
	カレーうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さとう でんぷん カレーウ(こむぎこ・でんぷん)	
	セレクトコロッケ(①わふう・②かぼちゃ)	②かぼちゃコロッケ(とりにく)	①わふうコロッケ(れんこん・にんじん) ②かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・たまねぎ)	①わふうコロッケ(じゃがいも・あぶら・ さとう・こむぎこ・こめこ・パンこ) ②かぼちゃコロッケ(あぶら・こむぎこ・ パンこ) あぶら	
	ツナとみずなのあえもの	まぐろあぶらづけ(まぐろ) かつおぶし	みずな キャベツ	まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう こまつな	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
	おやこに	とりにく こおりとうふ たまご	にんじん たまねぎ みつば	じゃがいも さとう	
	ブロッコリーサラダ	かにぶつかまぼこ(すりみ)	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	マヨネーズ こまつな	
	れんこんチップス		れんこん	あぶら	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「おはし チャレンジデー」
	けんちんしのだのにくみそかけ	しのだ(とうふ・あぶらあげ・すりみ・ ひじき) とりにく まめみそ	しのだ(にんじん)	しのだ(あぶら・でんぷん・さとう) さとう でんぷん	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやえんどう	じゃがいも さとう	
	たくあんあえ		きゅうり キャベツ たくあんづけ		
19 月	カラフルピラフ(ごはん) ぎゅうにゅう	ウインナー(ぶたにく) ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし	こめ あぶら	「クリスマス献立」
	ツリーのハンバーグ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	ハンバーグ(たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが)	ハンバーグ(ラード・さとう・でんぷん)	
	ぶゆやさいのとうにゅうポタージュ	とりにく むきえび しろみそ とうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー ほうれんそう	あぶら	
	クリスマスデザート(チョコケーキ)	ケーキ(とうにゅう)		ケーキ(さとう・あぶら・こめこ・みずあめ)	
20 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	「さけのちゃん ちゃんやき」
	しおラーメン	やきぶた なると	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	でんぷん	
	はるまき	はるまき(ぶたにく)	はるまき(キャベツ・にら・にんじん・もやし・ エリンギ)	はるまき(こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら・こまつな・みずあめ) あぶら	
	きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ささみ きんしたまご(たまご)	きりほしだいこん ほうれんそう	きんしたまご(さとう・あぶら) さとう こまつな	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	郷土料理献立 「北海道」
	さけのちゃんちゃんやき	さけ しろみそ	キャベツ たまねぎ しめじ ピーマン	あぶら さとう パター	
	しおこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい きゅうり		
	いもだんごじる	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいもだんご(じゃがいも・でんぷん)	
22 木	なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	「冬至献立」 給食終了
	とりにくととうじやさいのあまからがらめ	とりにく	しょうが れんこん ごぼう かぼちゃ さやいんげん	でんぷん あぶら さとう	
	かすじり	ぶたにく あつあげ まめみそ しろみそ	にんじん かぶ えのきだけ こまつな		
	ゆずふうみかんてん	かんてん	パイナップル もも みかん ゆずかじゅう	さとう	

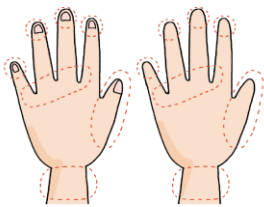
※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)

エネルギー645kcal、たんぱく質16.9%、脂質28.8% ※小学校中学年を基準としています。

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



「冬至(とうじ)」ってなに?

冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、冬至にかぼちゃを食べると、脳の血管の病気を予防するといわれています。

