

12月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価		
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
今月のめあて 「寒さに負けない食事をしよう」		肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
日	曜	献立名								
1	金	味めぐりこんだて (イタリア) 麦ごはん 牛乳 赤カボチャのニョッキ ほうれんそうのスープ		とりささみ肉	牛乳	赤カボチャ にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ	米 麦 小麦粉	バター	626 22.2 15.3 1.7
4	月	麦ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ カリッコリーサラダ 和風ミネストローネ		牛肉 ぶた肉 大豆 たまご	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ カリフラワー とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう	ドレッシング	617 23.1 19.2 2.1
5	火	麦ごはん 牛乳 とりのからあげレモンソースがけ こまつなとコーンのおひたし 凍みどうふのみそ汁		とり肉 凍みどうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ とうもろこし だいこん レモン果汁	米 麦 かたくり粉 さとう	油	675 24.1 22.4 1.1
6	水	麦ごはん 牛乳 洋風たまご焼き キャベツとコーンのサラダ だいこんのみそ汁		たまご ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ だいこん	米 麦 さとう	油	576 21.2 17.4 1.4
7	木	えだまめ麦ごはん 牛乳 あつあげとやさいのみそいため かきたま汁		とりひき肉 あつあげ 木綿どうふ たまご	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	643 27.3 20.1 1.7
8	金	かみかみこんだて 麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン パリパリサラダ やさしいスープ 皮つきりんご		とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし りんご	米 麦 しゅうまいの皮 さとう	油 ごま油	644 23.8 22.8 1.9
11	月	麦ごはん 牛乳 ささみのマスタードやき はくさいとブロッコリーのサラダ やさしいミルクスープ		とりささみ肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ はくさい とうもろこし レモン果汁	米 麦 じゃがいも かたくり粉 さとう 小麦粉	油 バター	650 26.9 18.1 2.0
12	火	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン ゆでブロッコリー ウイナースープ		とりむね肉 ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい とうもろこし	米 麦 マカロニ 小麦粉	油 バター	644 22.1 19.6 2.0
13	水	カレーうどん 牛乳 マカロニサラダ		とりひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	米 麦 マカロニ	油 マヨネーズ	607 22.6 27.5 2.4
14	木	味めぐりこんだて (秋田県) 麦ごはん 牛乳 いわしのカリカリあげ 千草あえ だまこ汁		たまご ぶた肉 いわし	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ もやし しいたけ だいこん ごぼう	米 麦 だまこもち さとう	油	685 24.6 20.7 1.1
15	金	オムライスにしてみよう チキンライス オムライス用たまご 牛乳 ケチャップ ポトフスープ ラ・フランスゼリー		たまご とり肉 ウイナー	牛乳	にんじん	とうもろこし だいこん グリーンピース キャベツ たまねぎ ラ・フランスゼリー	米 麦 じゃがいも	油 バター	655 21.6 20.1 2.0
18	月	食育の日こんだて (ふくしま健康応援メニュー) 麦ごはん 牛乳 シーフードカツ はくさいサラダ やさしいたっぷり豆乳とん汁 ((株)キッコマン)		シーフードカツ ハム ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう きゅうり ねぎ とうもろこし だいこん	米 麦 こんにやく さとう	油	649 25.4 19.2 1.4
19	火	味めぐりこんだて (スペイン) 麦ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ だいこんサラダ スペイン風にくにくスープ		たまご ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん レモン果汁	米 麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	599 21.6 19.5 1.8
20	水	ぶたキムチ丼 牛乳 わかめスープ ミニ肉まん		ぶた肉 木綿どうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのき はくさい しめじ ねぎ はくさいキムチ	米 麦 かたくり粉 肉まん	ごま油	615 19.9 15.5 1.8
21	木	クリスマスこんだて (☆セレクトケーキ) ポークハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ☆セレクトケーキ (いちご・チョコ)		ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース だいこん	米 麦 じゃがいも ケーキ	油	696 21.0 23.3 1.7
22	金	冬至 (とうじ) こんだて 麦ごはん 牛乳 さけのしおやき 打ち豆のみそ汁 白玉入り冬至赤カボチャ		さけ あずき 打ち豆	牛乳	赤カボチャ にんじん	だいこん たまねぎ	米 麦 白玉だんご		622 26.6 11.7 1.1

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

### かみかみこんだての紹介



毎月8日「よい歯の日」を活用して、8日前後に「かみかみこんだて」を実施しています。よくかむことは、体によい働きがたくさんあります。意識してかむようにかみごたえのある食材やメニューが登場しています。今月は「パリパリサラダ・皮つきりんご」です。よくかんでたべるようにしましょう。

また、学校給食で提供する果物は、流水で3回よく洗ってから提供されるので安心して皮も食べることができます。皮にも栄養が含まれるりんごは、果肉よりも食物繊維やビタミンCが多いと言われています。

