

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(㎉) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(%)
日	曜	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	830 34.2 ~27.6 2.5未満				
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	826 29.2 19.9 2.8				
4	月	麦ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ カリッコーリーサラダ 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	784 29.7 23.7 3.1				
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	894 32.4 29.5 1.9				
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 チーズ	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	780 29.6 25.1 2.4				
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	850 37.1 26.7 2.5				
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	809 29.3 27.8 2.5				
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 やさいのミルクスープ		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	859 26.4 24.4 3.2				
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	858 29.8 26.7 3.3				
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	うどん マカロニ	油 マヨネーズ	878 31.8 39.7 3.7				
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	842 30.2 22.8 1.8				
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	824 26.3 25.6 3.0				
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	804 31.8 22.9 2.0				
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 スペイン風にくスープ		たまご ベーコン	牛乳 チーズ	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	811 30.6 28.3 3.3				
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	778 27.3 19.3 2.6				
21	木	クリスマスこんだて(☆セレクトケーキ) ポーカハヤシライス 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	898 27.8 29.2 2.5				
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		808 33.6 13.1 1.5				

※ 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。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音ははっきり

ぜ
全力投球

の
脳の発達

い
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気を予防