



12がつ こんだてひょう



*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

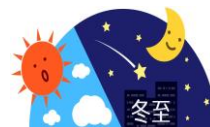
給食予定回数18回

日	しゅしゅく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	ソースやきそば かぶときこのスープ とうふのミニドーナツ	○	ぶたにく、あおのり、ベーコン、とうふ、 ★たまご、★ぎゅうにゅう(いんよう)	ちゅうかめん、サラダあぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、かぶ、えのきたけ、しめじ、	637 kcal 24.6 g 23.4 g 3.0 g
3水	アロス・コンブリ がいこくりょうり:キューバ フリカセ・デ・ボーヨ がいこくりょうり:キューバ きやべつのサラダ あおのりポテト	○	あかいんげんまめ、ベーコン、 ぶたにく、とりにく、あおのり、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	サラダあぶら、こめ、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、あかピーマン、 キャベツ、★きゅうり、コーン、レモン、 にんじん、さやいんげん	626 kcal 24.8 g 21.6 g 1.7 g
4木	キムチチャーハン パリパリひじきチーズはるまき ちゅうかコーンたまごスープ くだもの	○	ぶたにく、ひじき、★ダイスチーズ、 ★たまご、とりにく、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、サラダあぶら、しろうごま、 はるまきのかわ、さんおんとう、 かたくりこ	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、 ピーマン、えのきたけ、あかピーマン、 コーン、こまつな、ねぎ、はやか	676 kcal 22.7 g 25.8 g 2.3 g
5金	ごはん のっぺいじる さけのフライ こまつなのごまあえ ※とうきょうやさいのひ	○	さけ、とりにく、あぶらあげ、とうふ、 けずりぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、こむぎこ、パンこ、サラダあぶら、 ごま、さんおんとう、こんにやく、 かたくりこ	こまつな、えどな、にんじん、 だいこん、ねぎ	607 kcal 29.9 g 20.6 g 2.4 g
8月	ごはん いりどうふ じゃがいものみそしる おはなみかん ぎょうじしゅく:はりくよう	○	とうふ、ぶたにく、★たまご、 しろみそ、あかみそ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、こんにやく、サラダあぶら、 さんおんとう、じゃがいも	にんじん、ほうれんそう、 たけのこ、ほししいたけ、 だいこん、こまつな、みかん	659 kcal 31.0 g 24.2 g 2.2 g
9火	ごはん サバのみそづけやき かむかむとんじる いとかんてん、★ぎゅうにゅう(いんよう)	○	さば、しろみそ、くきわかめ、あぶたあげ、 ぶたにく、けずりぶし、あかみそ、とうふ、 いとかんてん、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、しろうごま、こんにやく、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 しょうが、★きゅうり、ブロッコリー	619 kcal 29.3 g 23.9 g 2.7 g
10水	あぶらふとん おくずかけ ずんだもち ※みやぎまいきゅうしゅく:のひ	○	とりにく、★たまご、さばぶし、 あおだいず、あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、せんだいふ、さとう、かたくりこ、 さといも、しらたき、たまふ、★うーめん、 れいとうしらたまだんご	たまねぎ、にんじん、ばんのうねぎ、 ごぼう、しめじ、さやいんげん	687 kcal 25.5 g 18.5 g 2.6 g
11木	ごはん まんだいのてりやき れんこんのあちらづけ けんちんじる	○	まんだい、あおのり、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、けずりぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、さんおんとう、かたくりこ、 サラダあぶら、さといも、こんにやく	しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ、こまつな	654 kcal 27.8 g 20.5 g 2.1 g
12金	きのこツナトースト さつまいものクリームシチュー わふうサラダ くだもの ※とうきょうやさいのひ	○	ツナかん、★ピザチーズ、ベーコン、 とりにく、とうにゅうなまクリーム、 とうにゅう、★ぎゅうにゅう(いんよう)	★しよくパン、サラダあぶら、 たまごふしうマヨネーズ、さつまいも、 マーガリン、こむぎこ、さんおんとう	しめじ、レモン、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、キャベツ、だいこん、 ★りんご	618 kcal 22.2 g 26.3 g 2.6 g
15月	シーフードカレーライス あおだいずのサラダ おかしなおかしなめだまやき	○	とりにく、★あさり、★えび、★いか、 ひよこめビュレ、あおだいず、 とうにゅう、こなかんてん、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、じゃがいも、サラダあぶら、 こむぎこ、ごまあぶら、くろごま、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、 セロリー、もやし、★きゅうり、 ★あんずかん	666 kcal 23.6 g 24.5 g 1.6 g
16火	ルーローはん がいこくりょうり:かんこく シェントウジャン がいこくりょうり:かんこく ナムル がいこくりょうり:かんこく くだもの	○	ぶたにく、なまあげ、とうにゅう、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、サラダあぶら、ごま、 さんおんとう、★オイスターソース	たまねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、エリンギ、 にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、 しめじ、もやし、ほうれんそう、ネーブル	600 kcal 23.8 g 18.9 g 2.0 g
17水	ごはん にくじゃが パリパリかいそうサラダ	○	ぶたにく、かいそうミックス、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、 しらたき、さんおんとう、ワンタンのかわ、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 さやいんげん、コーン、こまつな、 キャベツ、★きゅうり	618 kcal 20.8 g 20.7 g 1.8 g
18木	アーモンドライス がいこくりょうり:エクアドル セコ・デ・ポロ がいこくりょうり:エクアドル クロ・デ・ケソ がいこくりょうり:エクアドル くだもの	○	とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、 とうにゅうなまクリーム、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、オリーブあぶら、 ★アーモンド、こむぎこ、マーガリン、 じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 あかピーマン、きピーマン、トマト、 かぼちゃ、★りんご	599 kcal 23.3 g 19.9 g 2.3 g
19金	だいいりけいはん まんだいのこうみやき とうふのすましじる ごまあえ ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、だいいり、あぶらあげ、 とうふ、さばぶし、まんだい、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、しらたき、サラダあぶら、ごま、 さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、 しょうが、だいこん、こまつな、 ほうれんそう、もやし	602 kcal 31.9 g 20.4 g 2.4 g
22月	おちやいりチャーハン ごまとうにゅうスープ かぼちゃ&じゃががサラダ ぎょうじしゅく:とうじ ゆずパウンドケーキ ぎょうじしゅく:とうじ	○	ぶたにく、★たまご、とりにく、 とうにゅう、★ヨーグルト、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、サラダあぶら、しろうごま、 じゃがいも、ごま、こむぎこ、さとう たまごふしうマヨネーズ、こなとう	ねぎ、さやいんげん、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 かぼちゃ、たまねぎ、ゆず	690 kcal 23.6 g 25.9 g 1.9 g
23火	ごはん スタミナすきやきふうにも だいこんのみそしる くだもの	○	わぎゅう、やきとうふ、あぶらあげ、 わかめ、しろみそ、あかみそ、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、じゃがいも、しらたき、 サラダあぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、 ねぎ、えのきたけ、こまつな、だいこん、 いちご	660 kcal 30.3 g 23.9 g 2.9 g
24水	スパゲッティオーロラソース フレンチサラダ ろうそくプリン	○	ぶたにく、ベーコン、★えび、とうにゅう、 とうにゅうなまクリーム、★ピザチーズ、こ なかんてん、★ぎゅうにゅう(いんよう)	スパゲッティ、サラダあぶら、さとう はくりきこ、マーガリン、さんおんとう、	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、 キャベツ、★きゅうり、いちご	624 kcal 24.8 g 23.7 g 2.4 g
25木	パンキンパン おまめのクリームスープ とりにくのハニーソースかけ かぶのサラダ おはなみかん ♪クリスマス♪	○	とりにく、ベーコン、とうにゅう、だいいり ひよこめビュレ、あかいんげんまめ、 レンズまめ、とうにゅうなまクリーム、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★パンキンパン、マーガリン、 グラニューとう、はちみつ、 じゃがいも、サラダあぶら、オリーブあぶら	しょうが、たまねぎ、かぶ、レモン、 にんじん、セロリー、パセリ、みかん	618 kcal 26.0 g 29.1 g 2.8 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

行事食

{12月22日 冬至} 太陽が赤道からもっとも離れるのが冬至で、北半球で1年で太陽がでている時間が一番短い日です。
この日を境に寒さはますます厳しくなります。冬至にかぼちゃを食べる風習は全国的なもので、これを食べると魔除けになり、
風邪にかからないといわれています。また、ゆず湯に入ると血行が良くなり、昔からひび・あかぎれを治すとも言われています。



12月の平均

637 kcal

25.9 g

21.8 g

2.3 g

12月の給食目標

楽しい給食にしよう!



{12月31日 大晦日} 大晦日におそばを食べるようになったのは江戸時代の中頃から。ちらばった金箔を金箔師がそば団子につけて集めたこと
から「そばで金をかき集める」という縁起物になり、寿命と家運がそばのように末永く伸びることを
願うようになりました。

※ 毎週金曜日は東京野菜の日です。12月は冬が旬の東京産の野菜をたくさん給食にとりいれています。
こまつな、だいこん、さといも、かぶ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、ゆず、さつまいも、えどな、などすべて東京
でとれた野菜です。江戸東京野菜の、「練馬大根」「大蔵大根」も大変貴重でなかなか手に入れるのが
おずかしいですが、SDGsの一環として給食でもできるだけとりいれます。



江戸時代の
市場の様子