



## 12がつ こんだてひょう



12月

\*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合もありますがご了承ください。

給食予定回数18回

日	しゅしょく・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 からだによいもの 体の調子を整える	エネルギー-たんぱく質-脂質-食塩相当量
2 火	ソースやきそば かぶときのこのスープ 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・コングリ がいこくりょうり:キューバ フリカセ・デ・ポーヨ 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,あかビーマン, 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 バリバ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,こんにゃく, 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 ぎょうじょく: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)	ごはんのうねぎ	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 いとかんてんのごまづあえ	○	さば,しろみそ,くきわかめ,あぶらあげ, 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,しろごま,こんにゃく,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	あぶらふどん おくすかけ ずんだもち *みやざまいきゅうしょくのひ	○	とりにく,★たまご,さばぶし, あおだいす,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,こんにゃく	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	きのこナツトースト 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)	★しょくパン,サラダあぶら, たまごふしようマヨネーズ,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 あおだいすのサラダ おかしなおかしなめだまやき	○	とりにく,★アサリ,★えび,★いか, ひよこまめピューレ,あおだいす, 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,チングンツァイ,エリンギ, ににく,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 にくじやが バリバリかいそうサラダ	○	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・ボロ がいこくりょうり:エクアドル ロクロ・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	だいすいりけいはん まんだいのこうみやき とうふのすまじる ごまあえ ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく,だいす,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	おちやりチャーハン ごまとうにゅうスープ かぼちゃ&じゃがサラダ ぎょうじょく:とうじ ゆずパウンドケーキ ぎょうじょく: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,しろねりごま, じゃがいも,ごま,こむぎこ,さとう たまごふしようマヨネーズ,ごなとう	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の 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 バースデーきゅうしょく	○	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, ★りんご	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,だいす ひよこまめピューレ,あかいんげんまめ, レンズめ,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、風邪にかかるといわれています。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!

江戸時代の  
市場の様子

{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いて集めたことから「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いれるのがむずかしいですが、SDGsの一環として給食でもできるだけとりいれます。