



12月献立予定表



今月の献立目標

冬野菜をしっかりと食べてカゼの予防をしよう

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜 の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩 相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと		エネルギー	食塩相当量	
2 (月)	さんしょくどんぶり もずくじる さつまいものしらあえ 牛乳	こめ きびざとう さとう こめあぶら じゃがいも さつまいも ごま	とりにく たまご もずく あぶらあげ とうふ 牛乳	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小	73	636	◆食べよう!冬野菜◆ ◆世界味めぐりの旅◆ 12(木) フランス料理 ◆キッシュ キッシュは、フランスロレーヌ地方の郷土料理で、たまごにベーコン、野菜、生クリーム、チーズなどを入れて焼いて作ります。ロレーヌ地方では春の訪れを祝う5月のお祭りに欠かせない料理だそうです。 ◆ポトフ フランスの家庭料理として親しまれている料理です。肉や野菜をじっくり煮込んで作ります。フランス語で「ポ」は鍋のことを、「フ」は火のことをいい、ポトフは「火にかけた鍋」という意味になります。 ◆ほうとう作り◆ 13日(金)のほうとうの麺は、2年生が作ってくれます。給食センターで小麦粉と水をこねたものを作り、それを子どもたちに平たく伸ばしてもらいます。2年生のみなさん、よろしく願います。 ◆クリスマス&冬至◆ 20日(金)は、クリスマス&冬至献立です。クリスマスとして、ローストチキン、クリスマスカラー(緑と赤)のサラダ、ブラウニーです。また、21日が冬至であることから、サラダにはゆずを、スープにはかぼちゃを使っています。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> *基準量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100~120g *基準量(中学校) エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g </div>
					中	99	816	
3 (火)	コッペパン ポークビーンズ ごぼうのサラダ 牛乳	パン じゃがいも オリーブあぶら きびざとう こめあぶら	きんときまめ ぶたにく まぐろのみずに 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん セロリ ごぼう こまつな	小	121	567	
					中	163	722	
4 (水)	ごはん すきやき じゃがいものさんぱいず にまめ 牛乳	こめ きびざとう じゃがいも	ぶたにく やきとうふ わかめ しらすほし きんときまめ 牛乳	たまねぎ しろねぎ まいたけ にんじん はくさい いとこんにやく	小	112	612	
					中	151	783	
5 (木)	わかめうどん たらぬいそべあげ もやしのごまあえ みかん 牛乳	うどん こむぎこ なたねあぶら きびざとう ごま	とりにく かまぼこ わかめ たら あおのり 牛乳	たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし みかん	小	60	540	
					中	81	688	
6 (金)	ごはん いもに ほうれんそうのいそに りんご 牛乳	こめ さといも きびざとう マヨネーズ	ぶたにく ちくわ のり 牛乳	ごんにやく だいこん もやし しろねぎ にんじん しめじ ほうれんそう りんご	小	122	565	
					中	165	719	
9 (月)	ソースかつどん みそしる あらめのいために 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ あらめ だいず しらすほし 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	小	88	774	
					中	119	995	
10 (火)	ごはん さばのみそに ちくさあえ 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら	さば みそ さつまあげ たまご 牛乳	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	小	91	621	
					中	123	793	
11 (水)	こんさいカレーライス コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さといも こめあぶら こむぎこ はちみつ バター きびざとう アーモンド	とりにく ハム 牛乳	れんこん ごぼう にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	小	140	621	
					中	189	796	
12 (木)	【フランス料理】 コッペパン キッシュ フレンチサラダ ポトフ 牛乳	パン じゃがいも バター こめあぶら きびざとう	チーズ たまご なまクリーム えび ぶたにく 牛乳	たまねぎ キャベツ みずな にんじん はくさい かぶ	小	138	621	
					中	186	792	
13 (金)	くろごまごはん ほうとう ししやものすやき こまつなのすのもの 牛乳	こめ ごま さといも こむぎこ きびざとう	みそ ししやも わかめ 牛乳	だいこん にんじん かぼちゃ なましいたけ はくさい こまつな もやし	小	95	592	
					中	128	755	
16 (月)	ごはん テンジャンチゲ もやしとくわかめのナムル トッポギきなこ 牛乳	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま トッポギ きびざとう	ぶたにく とうふ みそ くわかめ しらすほし きなこ 牛乳	はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんにく もやし	小	68	626	
					中	92	798	
17 (火)	ごはん なまあげのちゅうかに ひじきのかふうあえ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごまあぶら きびざとう でんぶん ごま	ぶたにく えび なまあげ ひじき まぐろのみずに 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ もやし こまつな	小	77	649	
					中	104	830	
18 (水)	ふわふわどんぶり だいこんとながいのあまずあえ くわいどポテト 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ながいも なたねあぶら	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ だいこん くわい	小	98	655	
					中	132	840	
19 (木)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん さわらのしおやき だいこんおろし テンゲンサイのおひたし ゆきけし 牛乳	こめ きびざとう ごま しらたまもち	さわら わかめ かつおぶし とうふ かまぼこ 牛乳	だいこん テンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はくさい こまつな ごぼう	小	162	618	
					中	219	792	
20 (金)	にんじんピラフ ローストチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃのクリームスープ ブラウニー 牛乳	こめ オリーブあぶら はちみつ きびざとう バター こむぎこ アーモンド	とりにく なまクリーム だっしふんにゅう たまご 牛乳	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく ブロッコリー ゆず かぼちゃ あかピーマン	小	130	754	
					中	176	970	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

12月の献立から 「雪消し」(庄原市の郷土料理)

材料4人分

白玉餅	100g	しょうゆ	16g(大さじ1)
豆腐(1.5センチ角切り)	100g	塩	少々
にんじん(いちよう切り)	30g	酒	4g(小さじ1)
たまねぎ(スライス)	80g	みりん	4g(小さじ1弱)
白菜(2センチ)	100g	かつお節	10g
ごぼう(さががき)	40g	みず	360cc
かまぼこ(スライス)	40g		
小松菜(1.5センチ)	40g		

作り方

- ①かつお節と水でだしをとる。
- ②だしにごぼうとにんじんを入れる。
- ③たまねぎ、白菜を入れ、調味料で味つけする。
- ④白玉餅を入れる。
- ⑤小松菜、かまぼこ、豆腐を入れる。

*白玉餅はご家庭では、白玉粉で作るとおいしいです。

雪消しは、庄原市の郷土料理です。

寒い地域の人々が、雪解けを心待ちにしている気持ちが伝わってくる料理です。鍋のふたをあけた時のごぼうの香りと立ち上がる湯気が雪を消してしまうほどだったことから、この名前がついたそうです。

