



## 12月 献立表



日 曜	献立名			材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ごはん	牛乳	チキンハヤシライス 大根サラダ	とりこ	きゅうり なまクリーム わかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも さとう こめこ	サラダあぶら やさしいいわふう うドレッシング	748	25.6
2 火	ごはん	牛乳	たらの甘酢あんかけ 塩昆布あえ 小松菜のみそ汁	たらでんぶんつき あぶらあげ とうふ	きゅうり しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ だいこん	ごはん さとう かたくりこ さといも	サラダあぶら こまあぶら いりこま	758	28.9
3 水	ココア揚げパン	牛乳	ツナの和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ	ベーコン ツナ	きゅうり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう スパゲティ	サラダあぶら イタリアンドレッシ ング	789	28.7
4 木	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい①②③ 八宝菜 フルーツ杏仁	ホークしゅうまい ぶたにく いか さつまあげ なると	きゅうり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だけのこ しいたけ もやし ももかん みかんかん バインかん	かたくりこ あんぱんどうふ	サラダあぶら こまあぶら	753	27.5
5 金	うどん	牛乳	きつねうどん汁 ちくわの笑ふ①①② 有機野菜のごまあえ	ぶたにく あぶらあげ やきちくわ	きゅうり	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ はくさい だいこん	うどん さとう めんどう	サラダあぶら すりこま	771	30.0
8 月	ごはん	牛乳	ピピンバ ミルメーク コーヒー わかめスープ	ぶたひきにく だいいず とうふ なると	きゅうり わかめ	こまつな にんじん	こぼろ もやし たまねぎ コーン ねぎ	ごはん さとう ミルメークコー ヒー	サラダあぶら いりこま こまあぶら	749	29.2
9 火	ごはん	牛乳	さんまのみそ煮 おひたし じゃがいものそぼろ煮	さんまのみそに とりひきにく	きゅうり	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり こんにゃく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	765	30.0
10 水	チョコチップパン	牛乳	オムレツデミソースがけ ポトフ みかん (幼小1/2)	オムレツ ウィンナー	きゅうり	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい みかん	チョコチップパ ン さとう じゃがいも	サラダあぶら	769	29.0
11 木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 和風ツナサラダ 豚汁	ハンバーグ ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ	きゅうり わかめ	ブロッコリー にんじん	だいこん キャベツ こぼろ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ さといも	サラダあぶら	783	32.2
12 金	背割りコッペパン	ジョア	フランクフルトケチャップソース わかめサラダ かぼちゃのポタージュ	フランクフルト	ジョア きゅうり わかめ なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう こめこ	わらうごまドレッシ ング サラダあぶら	752	26.0
15 月	ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ	ぶたにく	きゅうり スキムミルク	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ おろしりんご キャベツ コーン	ごはん じゃがいも	サラダあぶら やさしいいわふう うドレッシング	764	22.1
16 火	＜カミカミ献立＞ ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ こんにゃくの炒め煮 鶏ごぼろ汁	あじのいそべフ ライ さつまあげ とりこ とうふ あぶらあげ	きゅうり	にんじん	こぼろ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	サラダあぶら こまあぶら	757	30.0
17 水	中華麺 中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 煮餅 (幼小1/2カット) パンパンジーサラダ	ぶたひきにく なると たまご ささみフレーク	きゅうり	にんじん	ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら パンパンジードレッシ ング	759	37.9
18 木	＜日本の味通り ～和歌山県～＞ ごはん	牛乳	とぶのこそぼろ具 ばりばり汁 僧兵汁	ぶたひきにく こうやどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ	きゅうり	にんじん	えだまめ たくあん きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう さといも	サラダあぶら	747	30.2
19 金	食パン	牛乳	チキンナゲット①②③ ポテトサラダ コンソメスープ いちごジャム	チキンナゲット ベーコン	きゅうり	にんじん パセリ	きゅうり コーン だいこん たまねぎ はくさい	しょうパン じゃがいも さとう いちごジャム	サラダあぶら ノンエッグマヨネー ズ	750	23.4
22 月	＜冬至献立＞ わかめご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ゆず風味サラダ けんちん汁	かぼちゃひきにく フライ とうふ あぶらあげ	わかめ きゅうり	にんじん	きゅうり もやし だいこん こぼろ ねぎ こんにゃく	ごはん さといも	サラダあぶら ゆずふうみドレッシ ング サラダあぶら	777	21.3
23 火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ①②③ 塩中華サラダ マーボー豆腐	やきぎょうざ ぶたひきにく だいいず とうふ	きゅうり	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ	さとう かたくりこ	しおちゅうかドレッシ ング サラダあぶら こまあぶら	787	32.0
24 水	＜クリスマス献立＞ ロールパン	牛乳	もみの木ハンバーグ 白菜のクリーム煮 クリスマスカップデザート	もみの木ハンバ ーク とりこ	きゅうり	にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい	ロールパン さとう こめ クリスマスステ アート	サラダあぶら	805	27.9

(先生方へ)12月のクラス分けはありません。  
12日のジョアは、業者による容器回収があります。  
お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。

## \*今月の榛東村の食材\*

生しいたけ、さといも、白菜、大根  
長ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、キャベツ

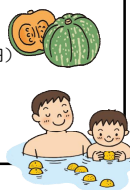


平均値	766	28.4
基準値	830	27~42

\*12月平均 (その他)  
脂質 24.3g 塩分 3.3g

## \*12月の行事食\*

カミカミ献立 (16日)  
日本味めぐり～和歌山県～ (18日)  
行事食①: 冬至献立 (22日)  
行事食②: クリスマス献立 (24日)



## ★18日 日本味めぐり 和歌山県の料理を紹介します!

## ●とぶのこそぼろ具

高野豆腐が主役のそぼろ具です。「とぶのこ」とは高野豆腐を作るときに切りくすことで、カルシウムや鉄が豊富です。また、和歌山県は高野豆腐の生産が盛んな地域で、家庭料理や給食で広く親しまれている食材です。

## ●ばりばり汁

和歌山県の北部地域で古くから栽培されている「紀州大根」という苗ごたえの良い伝統野菜があり、漬物にとでも適しています。和歌山県では、その紀州大根を漬けた「紀の川漬け」が親しまれており、『ばりばり』とした食感が特徴です。給食では、「紀の川漬け」をイメージした漬物が入った和え物を作りました。

## ●僧兵汁

僧兵汁は、和歌山県やその周辺の地域で知られているみそ味の具だくさん汁です。修行僧がスタミナをつけるために食べていたのが由来とされています。

## ★おしらせ★



このマークの献立が入っている  
バート(入れ物)は、表面が熱く  
なっているので、コンテナ室から  
教室まで運ぶ時には気を付けて  
持ちましょう

