

令和4年12月

献立表

Information

本格的に寒くなり、風邪をひきやすくなる季節。給食では体を温める献立をたくさん予定しています。しっかりと食べて、元気に楽しい年末、年始を迎えてほしいです。今年も早いものであと1か月になりました。子ども達のために安全でおいしい給食作りにはげみたいと思います。

食材案内 「冬至 南瓜」

1年で最も日が短くなる冬至。古くから南瓜を食べる風習があります。冬至に南瓜を食べると風邪をひかない、病気になると言われる理由は、南瓜の栄養の高さにあります。夏に収穫される南瓜は切らない限り長期保存ができるため、野菜の少ない冬に食べられるようになったと言われます。そして「運盛り」という言葉があり「ん」が2個つく物を盛って供える、あるいは食べると運気が上がるそうです。南瓜は「なんきん」とも読み「ん」が2つ入っています。今月はおやつに北海道で食べられている南瓜しるこを作ります。

日	曜日	献立 米(押し麦)	アレルギー 米(押し麦)	離乳食 白がゆ	手作りおやつ
1,15	木	おでん(ア) 大根、厚揚げ、はんぺん、じゃが芋 揚げボール、うずら卵、昆布	おでん 大根、厚揚げ、はんぺん、じゃが芋 焼き豆腐、昆布	おでん 大根、厚揚げ、じゃが芋 はんぺん、揚げボール、昆布 うずら卵	1日:春巻きスティック 春巻き、りんご、さつまいも バター、薄力粉
		白菜のあえもの ツナ、白菜、人参	白菜のあえもの ツナ、白菜、人参	白菜のあえもの ツナ、白菜、人参	15日:ウインナードーナツ ホットケーキミックス、牛乳 コーン、 魚肉ソーセージ(卵不使用)
2,16	金	2日:食パン カリフラワーのトマトスープ 玉ねぎ、じゃが芋、カリフラワー、人参 大根、トマト缶、ベーコン(卵不使用)	16日:バターロール カリフラワーのトマトスープ 玉ねぎ、じゃが芋、カリフラワー、人参 大根、トマト缶、ベーコン(卵不使用)	パン カリフラワーのスープ 玉ねぎ、じゃが芋、カリフラワー 大根、ベーコン(卵不使用) トマト缶、人参	2日:ラスク パン、バター、砂糖
		ほうれん草のソテー ほうれん草、コーン、人参	ほうれん草のソテー ほうれん草、コーン、人参	ほうれん草のソテー ほうれん草、コーン、人参	16日:パナナ
3	土	きのこの炊き込みごはん 鶏肉、人参、しめじ、油揚げ いんげん、エリンギ	きのこの炊き込みごはん 鶏肉、人参、しめじ、油揚げ いんげん、エリンギ	おじや 鶏肉、人参、しめじ いんげん、エリンギ	りんご
		みそ汁 わかめ、豆腐、麩	みそ汁 わかめ、豆腐、麩	みそ汁 わかめ、豆腐、麩	
5,19	月	米(押し麦) 豚丼 豚肉、人参、玉ねぎ、生しいたけ ねぎ、糸こんにゃく、ごぼう なめこ汁 なめこ、じゃが芋、わかめ、豆腐 切り干し大根のサラダ 切り干し大根、きゅうり、人参	米(押し麦) 豚丼 豚肉、人参、玉ねぎ、生しいたけ ねぎ、糸こんにゃく、ごぼう なめこ汁 なめこ、じゃが芋、わかめ、豆腐 切り干し大根のサラダ 切り干し大根、きゅうり、人参	白がゆ 豚丼 豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう ねぎ、生しいたけ、糸こんにゃく なめこ汁 なめこ、じゃが芋、わかめ、豆腐 切り干し大根のサラダ 切り干し大根、きゅうり、人参	5日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
					19日:プレーンクッキー 薄力粉、砂糖、サラダ油
6,20	火	米(押し麦) 中華風かき玉スープ(ア) 豚肉、生姜、豆腐、人参、玉ねぎ チンゲン菜、卵	米(押し麦) 中華風かき玉スープ 豚肉、生姜、豆腐、人参、玉ねぎ チンゲン菜	白がゆ 中華風かき玉スープ 豚肉、生姜、豆腐、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、卵	6日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖 りんご、みかん、もも
		ブロッコリーのおひたし ブロッコリー、人参、	ブロッコリーのおひたし ブロッコリー、人参、	ブロッコリーのおひたし ブロッコリー、人参、	20日:南瓜しるこ 南瓜、小豆、白玉粉、豆腐

日	曜日	献立 米(押し麦)	アレルギー 米(押し麦)	離乳食 白がゆ	手作りおやつ
7,21	水	ひじきと大豆の煮物 大豆の水煮、ひじき、じゃが芋 人参、玉ねぎ、いんげん	ひじきと大豆の煮物 大豆の水煮、ひじき、じゃが芋 人参、玉ねぎ、いんげん	ひじきと大豆の煮物 大豆の水煮、ひじき、じゃが芋 人参、玉ねぎ、いんげん	7日:チーズ蒸しパン ホットケーキミックス、チーズ
		南瓜のそぼろあん 南瓜、鶏肉	南瓜のそぼろあん 南瓜、鶏肉	南瓜のそぼろあん 南瓜、鶏肉	21日:お好み焼き 豚肉、キャベツ、じゃが芋、天かす 薄力粉、ベーキングパウダー 青のり、花かつお、ソース
8,22	木	食パン フライドチキン 鶏肉 ポテトサラダ(ア) じゃが芋、人参、きゅうり マヨネーズ、ハム(卵不使用) スープ えのき、レタス	食パン フライドチキン 鶏肉 ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり ハム(卵不使用) スープ えのき、レタス	食パン フライドチキン 鶏肉 ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり マヨネーズ、ハム(卵不使用) スープ えのき、レタス	8日:みかん
					22日:みかん
9,23	金	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜	白がゆ 煮魚 白身魚	9日:栗入りさつまいもパン さつまいも、バター、砂糖、パン 栗
		のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、里芋、油揚げ ねぎ、白菜	のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、里芋、油揚げ ねぎ、白菜	のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、里芋、油揚げ ねぎ、白菜	23日:クリスマスケーキ(ア) 卵、薄力粉、バター、砂糖 生クリーム、いちご、キウイ
10,24	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	りんご
12,26	月	米(押し麦) 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉、人参、玉ねぎ、白菜 生しいたけ、春雨	米(押し麦) 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉、人参、玉ねぎ、白菜 生しいたけ、春雨	白がゆ 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉、人参、玉ねぎ、白菜 生しいたけ、春雨	12日:ひじきトースト(ア) パン、ひじき、ツナ、コーン チーズ、マヨネーズ
		ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参	ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参	ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参	26日:ココア蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、ココア
13,27	火	米(押し麦) 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ たけのこの水煮	米(押し麦) 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ たけのこの水煮	白がゆ 白身魚トマト煮 白身魚、人参、玉ねぎ	13日:りんご
		スープ 豆腐、わかめ、もやし、あさつき	スープ 豆腐、わかめ、もやし、あさつき	スープ 豆腐、わかめ、もやし、あさつき	27日:りんご
14,28	水	米(押し麦) カレーライス 豚挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋	米(押し麦) カレーライス 豚挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋	おじや 豚挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋	14日:ふかしいも さつまいも
		れんこんサラダ(ア) れんこん、ツナ、きゅうり、人参 マヨネーズ	れんこんサラダ れんこん、ツナ、きゅうり、人参 マヨネーズ	れんこんサラダ れんこん、ツナ、きゅうり、人参 マヨネーズ	