

# 12月の給食献立予定表



東海村立村松小学校

日曜	献立名	※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です(廃棄量を除いた分量です)	材料と分量(g)		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
			おもな分量	おもな栄養量			
1月	コッペパン	コッペパン50			555	26.0	1.9
	牛乳	牛乳206					
	白菜の豆乳クリーム煮	鶏むね肉20, ジャガイモ50, 玉ねぎ30, 白菜30, にんじん15, 枝豆5, サラダ油1, 米粉2.5, 豆乳30 白いんげんピューレ20, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ4	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5				
2月	ご飯	ご飯90			665	24.1	2.1
	牛乳	牛乳206					
	チキンチキンごぼう	鶏むね肉30, でん粉2, ごぼう20, 青ビーマン3, 大豆油5, 砂糖3, しょうゆ3, 酒2, みりん2, 水3 切り干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3.5, みりん1	豆腐20, 緑豆もやし25, 玉ねぎ20, にんじん10, みそ7, だしパック3.5				
3月	ご飯	ご飯90			672	24.8	2.3
	牛乳	牛乳206					
	キーマカレー	豚ひき肉30, 大豆5, 玉ねぎ50, にんじん20, れんこん10, 青ビーマン5, にんにく少々, しょうが少々 サラダ油1, トマトケチャップ6, カレールウ10, 中濃ソース1	ハム10, 大根25, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々				
4月	ご飯	ご飯90			600	26.6	1.7
	牛乳	牛乳206					
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉4.5, キャベツ30, 玉ねぎ20, れんこん15, にんじん12, にんにく少々, サラダ油1.2 オイスターソース1.2, 酒1, 塩少々, こしょう少々, でん粉0.5	ベーコン10, 豆腐20, 白菜30, 長ねぎ10, にんじん10, にら3, 塩0.6, こしょう少々, ごま油0.5 でん粉0.8, チキンがらスープ7.5				
5月	ご飯	ご飯90			633	21.9	1.5
	牛乳	牛乳206					
	いわしフライ	いわしフライ40, 大豆油4 香り和え	キャベツ40, さゆうり5, にんじん5, 塩少々, しょうゆ0.5, ごま油0.5 油揚げ5, 小松菜20, ぶなしめじ15, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5				
6月	ご飯	ご飯90			632	23.6	1.8
	牛乳	牛乳206					
	ミートスパゲティ	スパゲッティ50, 豚ひき肉15, 大豆3, ウインナー10, ぶなしめじ10, 玉ねぎ40, 青ビーマン5, にんにく少々 サラダ油2, トマト15, トマトケチャップ15, トマトピューレ10, 中濃ソース3, 塩0.5, こしょう少々 寒天少々	コロッケ50, 大豆油5 プロッコリー35, 小松菜10, ホールコーン8, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々				
7月	ご飯	ご飯90			595	26.8	2.1
	牛乳	牛乳206					
	ピビンバの具	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1 わかめスープ	ベーコン5, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, チキンがらスープ7.5, しょうゆ2 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2				
8月	ご飯	ご飯90			578	20.3	1.8
	牛乳	牛乳206					
	ミートスパゲティ	ウインナー15, さつま揚げ15, ちくわ15, ジャガイモ30, 大根30, にんじん15, こんにゃく15, 昆布1 しょうゆ2, みりん1.5, だしパック2	70周年記念コロッケ				
9月	ご飯	ご飯90			637	26.1	2.3
	牛乳	牛乳206					
	ピビンバの具	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1 わかめスープ	ベーコン5, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, チキンがらスープ7.5, しょうゆ2 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2				
10月	ご飯	ご飯90			638	22.1	2.0
	牛乳	牛乳206					
	おでん	ウインナー15, さつま揚げ15, ちくわ15, ジャガイモ30, 大根30, にんじん15, こんにゃく15, 昆布1 しょうゆ2, みりん1.5, だしパック2	からし和え				
11月	ご飯	ご飯90			637	26.1	2.3
	牛乳	牛乳206					
	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, ごま1, サラダ油2, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々	ワンタンスープ				
12月	ご飯	ご飯90			638	22.1	2.0
	牛乳	牛乳206					
	さんまの煮つけ	さんまの生姜煮40 しょうがあえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5 豆腐20, ジャガイモ25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7 実だくさん汁				
1月	ご飯	ご飯90			557	23.1	2.1
	牛乳	牛乳206					
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉20, ジャガイモ50, 玉ねぎ40, にんじん15, バセリ0.5, サラダ油1.2, トマト8 トマトピューレ8, トマトケチャップ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4	コールスローサラダ				
2月	ご飯	ご飯90			617	24.9	1.6
	牛乳	牛乳206					
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉35, 大根50, 玉ねぎ40, にんじん20, ごぼう10, 枝豆5, サラダ油1, しょうゆ5, 砂糖2, みりん1 酒1	白菜の即席漬け				
3月	ご飯	ご飯90			665	21.2	1.8
	牛乳	牛乳206					
	茨城のめぐみうどん	うどん80, 鶏むね肉15, れんこん10, 大根15, にんじん10, ごぼう10, 小松菜15, 長ねぎ15 こんにゃく10, 干しいいだけ1, サラダ油1, しょうゆ7, 塩少々, みりん2, 酒2, だしパック3.5	大学いち				
4月	ご飯	ご飯90			661	26.4	1.7
	牛乳	牛乳206					
	豆腐のキムチ煮	豆腐100, 豚肉30, キムチ20, 玉ねぎ35, 大根12, にら3, サラダ油0.8, 砂糖2, しょうゆ4, 酒1 ごま油0.8, でん粉1.5	春雨サラダ				
5月	ご飯	ご飯90			619	22.8	1.9
	牛乳	牛乳206					
	鶏そぼろ	鶏ひき肉30, 切干し大根4, ごぼう15, 枝豆3, しょうが少々, サラダ油1.5, 砂糖2.5, しょうゆ2.5 おひたし	おひたし				
6月	ご飯	ご飯90			619	22.8	1.9
	牛乳	牛乳206					
	もやしのみぞ汁	油揚げ5, 緑豆もやし40, 長ねぎ15, にんじん10, みそ7, だしパック3.5					

日	曜	こんがりめい 献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量	
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
22	月	ココアパン	ココアパン50	600	28.3
		牛乳	牛乳206		
		かぼちゃのシチュー	鶏むね肉30, かぼちゃ50, 玉ねぎ45, ホールコーン10, 枝豆5, サラダ油1.5, 豆乳30, 塩0.7 こしょう少々, 米粉2, チキンがらスープ4		
		ハムサラダ	ハム10, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 醋2, 塩少々, こしょう少々		
23	火	ご飯	ご飯90	626	23.8
		豆乳	豆乳125		
		豚肉のねぎ塩炒め	豚肉35, 生揚げ60, キャベツ35, チンゲンサイ15, 長ねぎ12, にんじん12, にんにく0.5, しょうが0.5 塩0.8, こしょう少々, ごま油0.6, でん粉0.6		
24	水	根菜サラダ	れんこん15, 大根20, ごぼう8, ホールコーン8, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ7, 醋少々, 砂糖少々, 塩少々 こしょう少々	622	24.3
		チキンピラフ	米70, 鶏むね肉20, 玉ねぎ20, にんじん10, エリンギ5, 枝豆5, サラダ油1.5, 塩0.7, こしょう少々 チキンがらスープ4		
		牛乳	牛乳206		
		もみの木型ハンバーグ	ハンバーグ40		
		お皇さまサラダ	チーズ6, キャベツ30, ブロッコリー15, ホールコーン8, サラダ油1, 醋1.2, 塩少々, こしょう少々	クリスマス 献立♪	1.7
		クリスマスデザート	クリスマスデザート36		

※ 12月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・白菜です。（天候により変更になる場合があります）

※ 都合により献立を変更することがあります。  
※ お子様、ご年配の方など、ご用意できない場合は、ご了承ください。

※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



12月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	621Kcal	24.3g	エネルギーの24%	371mg	4.1mg	235μg	0.66mg	0.53mg	34mg	1.9g	4.6g

さむ ま ふゆ がんき す  
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎えて、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗うのが億劫になりがちですが、風邪や炎症などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

# かぜ よ ぼう 風邪予防に えい よう そ た もの とりたい栄養素と食べ物

## じょうぶ からだ 丈夫な体をつくる



つよ こうさん か さよう からだ ま  
**強い抗酸化作用で体を守**



## もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさ ひる ゆう しく  
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず  
た まくそく ただ せいかつ ここ  
食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪氣を払い小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



# しんねん ねがこ 新年への願いを込めた

# お正月の行事食

あたら  
新しい1年のはじまりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」として、おせち料理を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や和風などバラエティ豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



地域の食材を使って作る餅入りの汁物  
で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、  
調理方法など、地域や家庭によって特色  
があります。餅を入れない地域もあります。



※地域や家庭によって違いがあります

