



# 12月の給食献立予定表



東海村立村松小学校

日曜	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)	食塩相当量 (グラム)
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, じゃがいも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 白いげんビュレ20, 塩0.5, こしょう少々, チキンからスープ4			
	ガーリックドレッシングサラダ	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火	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, 青ピーマン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			
	豆腐のみそ汁	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水	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, 青ピーマン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			
	大根サラダ	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, しょうゆ3, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
4木	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45, 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			
	白菜のスープ	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, チキンからスープ7.5			
5金	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			
	香りとえ 小松菜のみそ汁	キャベツ40, きゅうり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, ふなしめじ15, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5			
8月	牛乳	牛乳206	632	23.6	1.8
	ミートスパゲティ	スパゲティ50, 豚ひき肉15, 大豆3, ウイナー10, ふなしめじ10, 玉ねぎ40, 青ピーマン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, トマトピューレー10, 中濃ソース3, 塩0.5, こしょう少々 寒天少々			
	70周年記念コロケ	コロケ50, 大豆油5			
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー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			
9火	ご飯	ご飯90	595	26.8	2.1
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバの具	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 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, チキンからスープ7.5, しょうゆ2 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2			
	わかめスープ				
10水	ご飯	ご飯90	578	20.3	1.8
	牛乳	牛乳206			
	おでん	ウイナー15, さつま揚げ15, ちくわ15, じゃがいも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	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
11木	抹茶揚げパン	胚芽パン50, 大豆油5, きな粉5, 砂糖5, スキムミルク2.5, 抹茶少々	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			
	ワンドンスープ	ワンドン10, 豚肉15, 豆腐15, 白菜15, にんじん10, 長ねぎ10, しょうが少々, 干しいたけ0.8 チキンからスープ7.5, しょうゆ1.5, 塩0.5, こしょう少々, ごま油0.5			
12金	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			
	しょうが和え	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			
15月	美だくさん汁	豆腐20, じゃがいも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 だしパック3.5	557	23.1	2.1
	コッペパン	コッペパン50			
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉20, じゃがいも50, 玉ねぎ40, にんじん15, パセリ0.5, サラダ油1.2, トマト8 トマトピューレー8, トマトケチャップ5, 塩少々, こしょう少々, チキンからスープ4			
16火	コールスローサラダ	ハム10, キャベツ35, 小松菜10, ホールコーン10, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5 塩少々, こしょう少々	617	24.9	1.6
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム15			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
17水	ししゃものから揚げ	ししゃも17, 大豆油1.7	665	21.2	1.8
	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	白菜40, 小松菜10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
	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, 干しいたけ1, サラダ油1, しょうゆ7, 塩少々, 酒2, だしパック3.5			
18木	牛乳	牛乳206	661	26.4	1.7
	大学いも	さつまいも75, 大豆油4, 砂糖4.5, みりん1, しょうゆ1, 水1, ごま1			
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト70			
	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			
19金	春雨サラダ	鶏ささみ5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々 からし少々	619	22.8	1.9
	ご飯	ご飯90			
	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	キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, しょうゆ2.5			
	もやしのみそ汁	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	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)	食塩相当量 (グラム)
22月	ココアパン	ココアパン50	600	28.3	2.3
	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、酢2、塩少々、こしょう少々			
23火	ご飯	ご飯90	626	23.8	1.6
	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			
	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、酢少々、砂糖少々、塩少々 こしょう少々			
24水	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	622	24.3	1.7
	牛乳	牛乳206			
	もみの木型ハンバーグ	ハンバーグ40			
	お星さまサラダ クリスマスデザート	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、酢1.2、塩少々、こしょう少々 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。  
 ※ おはし、手ぶき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



	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
12月の平均栄養量	621Kcal	24.3g	エネルギー の 24%	371mg	4.1mg	235μg	0.66mg	0.53mg	34mg	1.9g	4.6g

## 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、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる



#### 強い抗酸化作用で体を守る



## もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、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、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



## 新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始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」(年神様・歳徳神)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、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、洋風や中華風などバラエティー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。

### お雑煮

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。

### お屠蘇

漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。

## ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆

### 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

### 二の重 (酢の物・焼き物など)

- フリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

### 三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。