



12月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(ぎ)	備考	
			おもにからだをつくる	おもに びょうきから からだをまもる	おもにちからになる		
3	月	ごはん			こめ・もちむぎ	今月の給食目標は「冬を健康に過ごそう」です。体が冷えると、病気と戦う力が弱くなってしまいます。温かい朝ご飯をしっかりと食べ、登校しましょう。給食もみなさんが健康に過ごせるよう考えて作っています。残さず食べましょう。	
		ぎんじゃけのしおやき	さけ				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しらたき・しょうが・さやえんどう	じゃがいも・こめあぶら・さとう		
		ねぎととうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそわかめ・にぼし	ねぎ・にんじん・えのきたけ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みかん		みかん			
4	火	ソフトフランスパン(はちみつ&マーガリン)			こむぎこ・さとう・マーガリン はちみつ	とりにくのマッシュポテト焼きは、とり肉に塩こうじ・塩・コショウ・ノンエッグマヨネーズ・粒マスタードで下味を付け、マッシュポテトを上のにせ、焼いてあります。おうちでも、作ってみてください。	
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく・こなチーズ		マッシュポテト ノンエッグマヨネーズ		
		イタリアンソテー	ベーコン	もやし・にんじん・さやえんどう	オリーブオイル		
		ポトフ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・きゃべつ ロマネスコカリフラワー	じゃがいも・しろいんげんまめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		りんご		りんご	りんご		
5	水	カムカムワカメごはん	くきわかめ	カミカミきゅうしょく		こめ	きょうは、かむことを意識して食べてもらう「カミカミ給食」の日です。よくかんで食べることは、良いことがたくさんあります。1口30回かむことが良いと言われていますが、みなさんも、近づけるよう挑戦してみてください。
		キピナゴのてんぷら	きびなご			こむぎこ	
		きりぼしだいこんのソースいため	あおさ・ぶたにく	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ	オリーブオイル		
		とんじる	ぶたにく・なまあげ・みそにぼし	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく にんにく・ねぎ	さといも・こめあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むらさきいもチップス			さつまいも		
6	木	チョコクルクルパン	スキムミルク・たまご		こむぎこ・マーガリン チョコレート	とり肉のささみの部分の肉はとてもタンパク質が多く、肉類の中ではダントツトップで、高栄養低脂肪の食品です。疲労回復の働きもあります。	
		ポテトとおこめのささみカツ	とりにく		じゃがいも・こめ・こめあぶら		
		マカロニサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	マカロニ・ノンエッグマヨネーズ ドレッシング・さとう		
		たまごのふわふわスープ	たまご・チーズ	レタス・にんじん・たまねぎ・きくらげ	ばんこ・でんぷん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	金	ごはん			こめ・もちむぎ	カレーという「インド」を思い浮かべますが、日本のカレーとインドのカレーは少し違います。日本のカレーは小麦粉でとろみを付けますが、インドはサラサラです。日本のご飯は粘りがありますが、インドのお米は形が長く粘りはありません。他にもたくさん違いがあります。イギリスから伝わってきたカレーは、日本人に合うように変化してきたのです。	
		にたまご	たまご		さとう		
		やさしいサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん ロマネスコカリフラワー・きんぴら	ドレッシング		
		ビーフカレー	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが	じゃがいも・ルウ こめあぶら・バター		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヨーグルト	ヨーグルト	アロエ			
10	月	きびごはん			こめ・きび	みなさん!「ロ中調味(こうちゅうちょうみ)」という言葉を知っていますか?これは日本人の食文化の1つです。口に白いご飯を一口入れ、かみ、さらに味のついたおかずを入れ、口の中で、ご飯に味を付けながら食べることで、日本人の食文化です。実行していますか?	
		さばのみそに	さば・みそ		さとう		
		ひじきとじゃがいものにももの	ひじき・あぶらあげ	にんじん・えだまめ	じゃがいも・さとう・こめあぶら		
		みそしる	なまあげ・みそ・にぼし	にんじん・こまつな・えのきたけ・かぼちゃ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さっかみかん		みかん			
11	火	そぼろパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	今日の献立は、富士見台中学校3年生のリクエスト献立で上位に入ったものです。中学3年生は残すところ学校給食を食べるのも4ヶ月です。バランス・量などしっかり身につけて下さいね。	
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ・こめあぶら		
		かいそうサラダ	わかめ	レタス・きゅうり			
		みそラーメン	ぶたにく・なると	とうもろこし・きゃべつ・もやし・ねぎ・きくらげ・にんじん	ちゅうかめん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おこめのタルト	たまご・にゅうせいひん		こむぎこ・マーガリン・さとう・こめ		
12	水	ピラフ		ブラジルのりょうりょうかい		こめ・むぎ・マーガリン	ブラジル料理という「フェイジョアーダ」が有名です。肉やソーセージを入れ黒豆を入れた煮込み料理です。また、串に刺した肉のかたまりを炭火でじっくり焼き、ナイフでそぎ落としながら食べます。味付けはシンプルに岩塩とコショウです。
		ひきにくのつつみあげ	ぶたにく・とりにく	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	こむぎこ・こめあぶら・でんぷん さとう		
		サラダ		もやし・きんぴら・あかパプリカ きゃべつ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング		
		フェイジョアーダ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく	じゃがいも・レッドキドニー こめあぶら・ひよこめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		プリン	ぎゅうにゅう・たまご		さとう		
13	木	まるパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	給食の前に、きれいに手を洗いましたか?今日は丸パンに横から手で切り込みを入れ、レタス・ハンバーグ・チーズをパンにはさんで、「ハンバーガー」を作って食べてみましょう。いろいろな歯ざわりがして食感をたのしめますよ!	
		ハンバーグ(レタス)(チーズ)	とりにく・ぶたにく・(チーズ)	たまねぎ・(レタス)	ばんこ・でんぷん・さとう		
		コールスローサラダ		きゃべつ・にんじん・ロマネスコカリフラワー とうもろこし・レモン	ドレッシング		
		やさしいクリームスープ	ウインナー・ぎゅうにゅう	ズッキーニ・にんじん・はくさい・しめじ あかパプリカ・きんぴら・かぶ・たまねぎ	バター・ルウ・なまクリーム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて		赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）		備 考
				おもにからだをつくる		おもにびょうきから からだをまもる		おもにちからになる		
14	金	いろいろごはん			きょうな・なす・きゅうり			こめ		北杜市は山梨県の北西にあり、隣は長野県に接しています。また、日本百名山に選ばれた山もたくさんあります。そして、名水百選にも選ばれ、清らかな水は日本一のミネラルウォーターの生産量を誇っています。南アルプス市で育てられたニジマスです。食べて下さい。
		にじますのからあげ	にじます	あじめぐりきゅうしょく ～ほくとし～				でんぷん・こむぎこ・こめあぶら		
		こうやどうふのたまごとし	たまご・かまぼこ うやどうふ	こ	たまねぎ・さやえんどう・にんじん・しいしたけ		こめあぶら・さとう			
		みぞれじる	とりにく・あぶらあげ つおぶし	か	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく しょうが・ねぎ		さといも・こめあぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー		さとう			
17	月	  								きょうは、一足早くお楽しみ給食にしました。みなさんが、大好きな給食になると良いのですが、楽しみにしていて下さい。
18	火	コッペパン	スキムミルク				こむぎこ・さとう		給食の前に手を洗いましたか？今日のコッペパンの上の部分割って、焼きそばをはさんだり、フランクフルトをはさんだりしてみてください。「焼きそばパン」や「ホットドックパン」になっておいしいですよ！	
		フランクフルトてっぱんやき	フランクフルト				さとう			
		やきそばいりやさいソテー	ぶたにく		きゃべつ・にんじん・ピーマン・きくらげ		ちゅうかめん・こめあぶら			
		もずくいりワタンスープ	もずく		にんじん・たまねぎ・もやし		ワタん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				さとう・こむぎこ・みずあめ チョコレート			
19	水	ごはん		ひとあしはやく「とうじ」のきゅうしょく			こめ・もちむぎ		12月22日（土）は「冬至」です。一番夜が長くなる日です。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。日本では昔から、この日に「かぼちゃ」を食べる風習がありました。そこで、みなさんが風邪などひかないよう、南瓜コロッケを出しました。	
		かぼちゃコロッケ（ソース）			かぼちゃ・たまねぎ		ばんこ・こむぎこ・こめあぶら			
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		れんこん・にんじん・こんにやく・いんげん		さとう・こめあぶら・ごまあぶら			
		げんきモリモリじる	とうふ・あぶらあげ・みそ にぼし		ごぼう・にんじん・だいこん・こんにやく・ねぎ		じゃがいも・ごま			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ゆずゼリー			ゆず		さとう			
20	木	ステッキパン（クリームゴールド）	スキムミルク				こむぎこ・さとう クリームゴールド		ほうれん草や人参などの色の濃い野菜には、のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。しっかり食べて、風邪など引かないようにしましょう。野菜は温かいスープや鍋にたっぷり入れて食べると1日の野菜がしっかりとれますよ！	
		ポテトカップグラタン	えび・ぎゅうにゅう・チーズ		とうもろし・たまねぎ		じゃがいも・マカロニ・こむぎこ			
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう・とうもろこし・むきえだまめ		バター・オリーブオイル			
		ミネストローネ	とりにく		たまねぎ・にんじん・きゃべつ・とまと きパプリカ・あかパプリカ・ズッキーニ		しろいんげんまめ・マカロニ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		りんご			りんご					

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。
 また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

ビタミン A



目の網膜を
強化する

ビタミン C



体の免疫力を
高める

ビタミン E



血液の流れを
よくする

冬の健康を守る

ビタミン A C E

