

令和6年度 12月 献立予定表

<今月の献立のねらい>
風邪の予防をしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		657 kcal
	みずたき		とりにく,とうふ,こんぶだし		にんじん,はくさい,みずな,ぶなしめじ,えのきたけ	27.5 g
	きびなごのかりかりフライ		きびなご	さとう,じゃがいも,こめこ,げんまい,あぶら	しょうが	23.3 g
	サラたまサラダ			さとう	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,サラダたまねぎ	1.9 g
3月	麦ごはん	○		こめ,こめつぶおぎ,ビタミンきょうかまい		650 kcal
	うずらのたまご入りはっぼうさい		ぶたにく,うずらたまご,オイスター	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,チンゲンサイ,しいたけ,にんにく,しょうが	23.4 g
	しゅうまい		ぶたにく,オイスター	てんぷん,こむぎこ,さとう	たまねぎ,しょうが	24.7 g
						2.1 g
4月	食パン&りんごジャム	○		食パン	りんご	679 kcal
	はくさいシチュー		とりにく,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ,あぶら	はくさい,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ぶなしめじ	24.4 g
	さつまいもサラダ		ハム,だいず	さつまいも,あぶら	たまねぎ,パセリ	23.9 g
						2.3 g
5月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		653 kcal
	キムチぶたじゃが		ぶたにく,いとよりだい,すけとうだら	じゃがいも,あぶら,さとう,かたくりこ	はくさい,とうがらし,にんにく,しらたき,たまねぎ,にんじん	22.5 g
	パンサンスー		ロースハム	はるさめ,さとう,ごまあぶら,すりごま	にんじん,もやし	18.8 g
						1.8 g

山形地方の味めぐり：郷土料理の「五目ぶかし」と「どんがら汁」を作ります！

6月	五目(ごもく)ぶかし	○	とりにく	こめ,もちごめ,あげ,こんにやく,あぶら,さとう	にんじん,ぶなしめじ,ごぼう	680 kcal
	どんがら汁		たら,とうふ,こんぶだし,あかみそ,むぎみそ,のり		だいこん,にんじん,はくさい,しいたけ	32.4 g
	手作りちぐさ焼き		たまご,とりにく,ひじき	あぶら,さとう,かたくりこ	しいたけ,いんげん	23.6 g
9月	ミルクコーヒーフッシュ	○	ぎゅうにゅう	さとう,コーヒーマシン		671 kcal
	ふゆやさいのミネストローネ		ベーコン,だいず,チーズ,ぶたレバー	マカロニ,レンズマメ,オリーブ油,コーンスターチ	はくさい,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト	26.8 g
	フィッシュバーガー		ホキ	丸パン,ばんこ,こむぎこ,かたくりこ,あぶら		25.6 g
	やさいのマヨネーズ和え		だいず	あぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	2.6 g
10月	麦ごはん	○		こめ,こめつぶおぎ,ビタミンきょうかまい		655 kcal
	すき焼きふうたまごとじ		ぎゅうにゅう,やきとうふ,たまご	さとう,あぶら	はくさい,たまねぎ,しらたき,にんじん,しいたけ,ねぎ	25.7 g
	だいこんのじゃこ和え		だいず,しらすばし	さとう,ごまあぶら	ほうれんそう,だいこん,にんじん	19.4 g
	みかん				みかん	1.9 g
11月	ミルクパン	○		ミルクパン		682 kcal
	ひじきスパゲティ		ひじき,ぶたにく,チーズ,コーンスターチ	スパゲティ,オリーブ油,バター	キャベツ,ねぎ,きいろパプリカ,ぶなしめじ,セロリ,にんにく	27.2 g
	ポパイサラダ			ねりごま,さとう,オリーブ油	ほうれんそう,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー,カリフラワー	25.8 g
12月	セルフツナマヨおにぎり	○	のり	こめ,ビタミンきょうかまい		652 kcal
	ぐ(ツナマヨ)		ツナ,だいず	あぶら	たまねぎ	25.5 g
	とん汁		ぶたにく,むぎみそ,いりこだし	あげ,さといも,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,こんにやく,にんじん,ねぎ	18.5 g
	こんさいきんぴら			さつまいも,あぶら,さとう,すりごま	れんこん,にんじん,こんにやく	2.3 g
13月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		685 kcal
	こうみわかめスープ		わかめ	すりごま	はくさい,ねぎ,セロリ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	27.8 g
	とりとレバーのケチャップソテー		とりレバー,だいず,とりにく	かたくりこ,はくりきこ,あぶら,こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト	24.7 g
16月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		646 kcal
	スーミータン		たまご	かたくりこ,ごまあぶら	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ねぎ	28.6 g
	ぶたにくのオイスターソースいため		ぶたにく,あつあげ,オイスター	さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,はくさい,エリンギ,ちんげんさい	21.2 g
17月	麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		642 kcal
	ご汁		とうふ,ご,おから,むぎみそ,いりこだし	あげ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	23.7 g
	にくじゃがコロッケ		だいず,ぎゅうにゅう,ぶたにく	じゃがいも,さとう,ばんこ,あぶら	たまねぎ	19.2 g
	ほうれんそうのおかか和え		だいず,かつおだし	すりごま,さとう,ごまあぶら	ほうれんそう,もやし,にんじん	2.1 g
	いりこ		いりこ	みずあめ,さとう		
18月	ミルクパン	○		ミルクパン		710 kcal
	ぐだくさんトマト煮		ウィンナー,ぶたにく,チーズ,コーンスターチ	じゃがいも,マカロニ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,はくさい,とうもろこし,トマト,にんにく	28.1 g
	フルーツヨーグルト		ガセリヨーグルト	さとう	みかん,りんご,バナナ	24.3 g
					2.3 g	

ふるさとくまさんデーin玉名：今日は南関町の特産物「南関あげ」を使った丼を作ります！

19月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		680 kcal
	セルフなんかんあげ丼		とりにく,たまご	なんかんあげ,かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	27.5 g
	焼きのりサラダ		かいばしら,のり	さとう	ほうれんそう,カリフラワー,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,たまねぎ	22.2 g
	みかん				みかん	2.0 g
20月	ごはん&ごはんの友ふりかけ	○	いりこ,のり,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま		691 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく,ひきわりだいず,あつあげ	あぶら,さとう,かたくりこ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,こんにやく,しいたけ,いんげん	28.5 g
	おからサラダ		ちくわ,ツナ,おから,チーズ,コーンスターチ,ヨーグルト,だいず	ねりごま,あぶら	ほうれんそう,にんじん,とうもろこし	21.5 g
23月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		634 kcal
	のっぺい汁		とりにく,かつおだし,こんぶだし	さといも,かたくりこ	こんにやく,にんじん,しいたけ,ねぎ	23.5 g
	さんまのおかか煮		さんま,かつおぶし	さとう,てんぷん		19.9 g
	かりかりれんこんサラダ			オリーブ油,さとう	れんこん,キャベツ,にんじん	2.1 g
	ひとくちグレープゼリー			さとう	ぶどう	

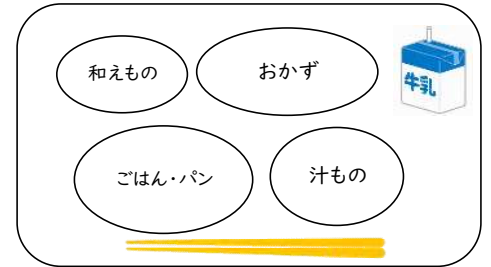
クリスマスこんだて：セレクトデザート

24月	ライス	○		こめ,こめつぶおぎ,ビタミンきょうかまい		879 kcal
	クリスマスカレー		とりにく,だいず,チーズ,ぶたにく	あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ,	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ブロッコリー,トマト,りんご,バナナ	28.2 g
	手作りフライドチキン		とりにく	さとう,はくりきこ,あぶら	しょうが,にんにく	35.8 g
	チョコドーナツ		たまご	あぶら,さとう,こむぎこ,てんぷん		2.6 g

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合があります。

12月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
風邪の予防をしよう



月	火	水	木	金
<h2>冬野菜には、どんな野菜がある？</h2> <p>食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。旬の時期はお安く、栄養も高く、おいしいですよ。冬に旬を迎える、野菜を紹介します！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> カリフラワー </div> <div style="text-align: center;"> だいこん </div> <div style="text-align: center;"> れんこん </div> <div style="text-align: center;"> さつまいも </div> <div style="text-align: center;"> ほうれんそう </div> <div style="text-align: center;"> こまつな </div> <div style="text-align: center;"> ブロッコリー </div> <div style="text-align: center;"> はくさい </div> <div style="text-align: center;"> にんじん </div> <div style="text-align: center;"> ごぼう </div> <div style="text-align: center;"> ねぎ </div> <div style="text-align: center;"> さといも </div> </div>				
2	3	4	5	6 山形県の味めぐり
<p>サラたまサラダ きびなごのかりかりフライ</p> <p>ごはん みずたき</p>	<p>しゅうまい 小:1個 其他:2個</p> <p>うずらのたまごは、よくかんで食べてね!</p> <p>麦ごはん うずらのたまご入りはっぼうさい</p>	<p>さつまいもサラダ</p> <p>食パン&りんごジャム はくさいシチュー</p>	<p>パンサンスー</p> <p>ごはん キムチぶたじゃが</p>	<p>手作りちくさ焼き</p> <p>五目(ごもく)ぶかし どんから汁</p>
9	10	11	12	13
<p>やさしいマヨネーズ和え</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>ミルクコーヒータン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>フィッシュバーガー ふゆやさしいミネストローネ</p>	<p>みかん だいこんのじゃこ和え</p> <p>麦ごはん すき焼き風たまごとし</p>	<p>ポパイサラダ</p> <p>ミルクパン ひじきスパゲティ</p>	<p>ツナマヨ</p> <p>こんさいきんぴら</p> <p>セルフツナマヨおにぎり とん汁</p>	<p>とりレバーのケチャップソテー</p> <p>ごはん こうみわかめスープ</p>
16	17	18	19 ふるさとくまさんデー	20
<p>ぶたにくのオイスターソース炒め</p> <p>ごはん スーミータン</p>	<p>ほうれんそうのおかか和え</p> <p>肉じゃがコロケ</p> <p>いりこ</p> <p>麦ごはん ご汁</p>	<p>フルーツヨーグルト</p> <p>ミルクパン ぐだくさんトマト煮</p>	<p>みかん 焼きのりサラダ</p> <p>ごはん セルフなんかんあげ丼</p>	<p>おからサラダ</p> <p>ごはん&ごはんの友ふりかけ かぼちゃのそぼろ煮</p>
23	24 クリスマスこんだて	<h2>今月の味めぐり「東北地方」</h2> <p>～山形県の郷土料理「五目ぶかし」と「どんから汁」を作ります！～</p> <p>【五目(ごもく)ぶかし】 もち米を蒸し上げたものを、山形では蒸すことから「おふかし」と言い、それがなまって五目ぶかしと呼ばれます。具としては、糸こんにゃく・人参・ごぼう・油揚げ・干し椎茸などを使うそうです。</p> <p>【どんから汁】 「どんから汁」は、寒ダラ(寒の時期にとれる真鱈)を使ったおつゆのことです。もともとは漁師が浜で食べていた漁師料理といわれています。寒だらの頭から尻尾まですべて余すことなく使うのが特徴です。「どんから」は、あらを指す言葉で、「どんから汁」は、寒ダラのあらも使うため、この名前がつけました。給食ではタラの身を使用します。</p>		
<p>かりかりれんこんサラダ</p> <p>さんまのおかか煮</p> <p>ひとくちグレープゼリー</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>手作りフライドチキン 小:1個 其他:2個</p> <p>チョコドーナツ</p> <p>クリスマスカレーライス</p>			

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。