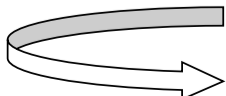


* 12月の献立表 *

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水		むぎごはん					米 麦		628kcal 23.3g 23%	長岡北小学校 なし
			ぶたにくどんのぐ	豚肉 さつま揚げ なたと		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	かたくり粉 砂糖	油		
			さつまいものてんぷら	豆乳	青のり			さつま芋 小麦粉	油		
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろ油漬け		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(加熱済)	砂糖	えごま油		
			ミニトマト			ミニトマト					
2	木		せわりロールパン		脱脂粉乳			パン		626kcal 24.0g 36%	長岡南小学校 5年なし
			フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ		トマト(加熱済)		砂糖			
			じゃがまるあげ					じゃが芋 かたくり粉	油		
			はくさいのスープ	根菜入りつくね		にんじん	たまねぎ はくさい				
			にゅうさんきんいんりょうアソドミルク		アソドミルク						
3	金		むぎごはん					米 麦		616kcal 24.4g 27%	長岡幼稚園 なし
			コーンピラフのぐ	ハム		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ コーン	コーンスターチ	油 バター		
			さけのきのこソースやき	鮭		パセリ(加熱済)	たまねぎ 生しいたけ エリンギ	パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ		
			トマトとたまごのスープ	卵		トマト(加熱済)	たまねぎ	かたくり粉			
			ミニレモンゼリー				レモン果汁(加熱済)	砂糖 粉あめ			
6	月		むぎごはん					米 麦		640kcal 26.1g 20%	
			ポークストロガノフ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) 青ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	砂糖	油		
			マカロニソテー	ハム		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ	シェルマカロニ	油		
			バナナ				バナナ				
7	火		わかめごはん		わかめ			米		614kcal 26.9g 25%	
			いかフライ	いか				小麦粉 パン粉	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			いもに	豚肉		にんじん	だいこん こんにゃく 水菜	さといも 砂糖			
			あじつけけいりこ	いりこ							
8	水		かくしょくパン		脱脂粉乳			パン		614kcal 24.7g 35%	
			ブルーベリージャム				ブルーベリー(加熱済)	砂糖 水あめ			
			はくさいのポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん	セロリ たまねぎ はくさい	じゃが芋	油		
			いろどりりサラダ	ハム ひよこ豆 いんげん豆	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
			バイクドチーズケーキ	卵	クリームチーズ ヨーグルト		レモン果汁(加熱済)	小麦粉 砂糖	生クリーム		
9	木		むぎごはん					米 麦		653kcal 34.3g 30%	
			さばのみりん干し	さば							
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
			とうにゅうとんじる	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			みかん				みかん				
10	金		むぎごはん					米 麦		660kcal 23.6g 31%	長岡幼稚園 なし
			ガパオライス	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ たけのこ レモン果汁(加熱済)	砂糖 かたくり粉	油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
フルーツのいちごソース				パイン・みかん・いちご(全 て加熱済) ナタデココ	コーンスターチ 砂糖						
13	月		ソフトめん					ソフト麺		609kcal 25.8g 20%	
			ミートソース	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油		
			やさいソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油		
			ゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ぶどうゼリー・みかんゼリー・干し ぶどう(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
14	火		むぎごはん					米 麦		637kcal 23.3g 23%	
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま		
			スイートポテト	しろはな豆 豆乳	牛乳			さつま芋 砂糖	バター 生クリーム		
15	水		むぎごはん					米 麦		617kcal 27.8g 28%	
			さわらのかわりあげ	さわら			しょうが	かたくり粉 小麦粉	油		
			チンジャオロースー	豚肉		青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たけのこ	砂糖 かたくり粉	ごま油 油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	根深ねぎ コーン	かたくり粉	ごま		
			ミニトマト			ミニトマト					
16	木		ナン		脱脂粉乳			ナン		703kcal 26.2g 36%	クリスマス 献立
			チキングリルこめソース	鶏肉 豆乳 みそ			にんにく しめじ	米粉	油 オリーブ油		
			スパソテー	ウインナー		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油		
			コーンポタージュ		牛乳	パセリ(加熱済)	たまねぎ クリームコーン	米	バター 生クリーム		
クリスマスゼリー	豆乳			いちご果汁(加熱済)	糖類						
17	金		むぎごはん					米 麦		631kcal 2.7.3g 28%	長岡南小学校 6年・長岡北 小学校6年 長岡幼稚園 なし
			ビビンバのぐ	豚肉 錦糸卵		にんじん ほうれん草	しょうが ぜんまい 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			かぼちゃのすあげ			かぼちゃ			油		
にらたまスープ	卵	わかめ	にら		かたくり粉						
20	月		むぎごはん					米 麦		687kcal 20.4g 30%	長岡幼稚園 なし
			しずおかたまごカレー	うすら卵 豆乳 みそ 豚肉		にんじん トマト(加熱 済) グリンピース	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	じゃがいも はちみつ	油		
			そくせきづけ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
とうにゅうプリン	豆乳				水あめ 砂糖	ショートニング					
21	火		むぎごはん					米 麦		687kcal 27.0g 26%	明日は冬至 長岡幼稚園 なし
			ごもくチャーハンのぐ	豚肉 焼き豚 なんと		にんじん グリンピース	根深ねぎ		ラード ごま油		
			さけミンチフライ	鮭 卵 いか			たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 でん粉	油 マヨネーズ		
			ほうとう	鶏肉 みそ		かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも ほうとう	ごま油		
いちご				いちご							
22	水		カレーむしパン	豚肉 卵	牛乳	トマト(加熱済)	たまねぎ 干しいたけ	小麦粉 砂糖	油 ごま油	571kcal 25.5g 32%	長岡幼稚園 なし
			なまあげのちゅうかに	豚肉 うすら卵 生揚げ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ はくさい	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
			ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱 済) ナタデココ	砂糖			

。 献立は食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については事前にお知らせします。
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える動きがあるためビタミンの欄に記載しています。



冬至と食べ物

今年は12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



令和4年の給食は1月7日(金)から始まります。

担当栄養士: 吉野由美子