

給食だより 12月号



今年も残りわずかとなりました。
寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごしていますか？
しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体作りをしましょう！

★「冬至の日」今月の献立から★

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜がもっとも長い日です。
この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月21日です。
昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われていました。
かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるカロテンを多く含み、小豆には食物せんいが豊富なので、上手に日々の献立にとり入れていきましょう。

かぼちゃのいとこ煮

☆材料☆ (2人分)

- ・かぼちゃ 60g (種をとって)
- ・小豆 20g
- ・水分 適量
- ・砂糖 15g (甘さは調節)
- ・塩 少々

☆作り方☆

- ①小豆はよく洗って水につけておく。
(時間がないときはすぐ煮てもOK)
- ②つけておいた水分で小豆を中火で煮て、煮たったら一度煮汁を捨て、また水分を加えて煮る。(小豆がやわらかくなるまで水分を差し加える。) かぼちゃを一口大に切る。
- ③小豆がやわらかくなったら、砂糖の半分量とかぼちゃを加えて煮る。(10分ほど)
- ④残りの砂糖と塩を加えてさらに煮て、火が通ってやわらかくなったら、できあがり！



12月の予定献立表

参考にしてください
 ●…卵 ◆…乳製品 ◇えび *バラ科の果物
 ◎アレルギー対応可能献立

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
わかめごはん 豚汁 さんまスパイス揚げ	ごはん マーボー豆腐 ポークシュウマイ 小松菜ともやしの磯和え	●◆背割りコッペパン ◆あさりのチャウダー チリドック みかん ◆スライスチーズ	キーマカレー 大根サラダ ◆◎ヨーグルト	きつねうどん 青のりポテト パイン缶詰
胚芽米 大麦 わかめ ごま/ 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油/さんま しょうが にんにく 小麦粉 小麦粉 油/	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ でんぶん/玉ねぎ 豚肉 牛肉 鶏肉 でんぶん 小麦粉 油/小松菜 もやし のり/	コッペパン /あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 油 小麦粉 バター (1g) 牛乳(25g) 豆乳 スキムミルク(10g) チーズ(5g)/豚肉 玉ねぎ 油 /みかん/チーズ(20g)	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 /ヨーグルト 砂糖/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも あおのり 油/パイン/
9日	10日	11日	12日	13日
ピピンパブ ◆白花豆コロック ◆◎フルーツサワー	ごはん カレー肉じゃが ししゃもの唐揚げ のりの佃煮	ロールパン ポークシチュー ほうれん草とコーンのサラダ みかん	●◇かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) おひたし(小松菜・もやし)	◆パスタクリームソース あさりのカリッとサラダ
胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長葱 しょうが にんにく 油 にんじん ほうれん草 もやし 白ごま/白花豆 じゃが芋 バター スキムミルク(0.8g) パン粉 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 夏み	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん しいたけ たもぎたけ しょうが/ ししゃも 小麦粉 でん粉 油/のり ひじき 水あめ/	ロールパン/豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん トマト 小麦粉 バター 油/ハム ほうれん草 コーン ごま/みかん /	精白米 おきえび いか あさり さくらえび しらす干し たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵(5g) 油/とうふ わかめ 長葱 みそ / 小松菜 もやし 系かつお	ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ 小麦粉 バター チーズ(5g)牛乳(20g)スキムミルク(5g) 豆乳 油/あさり しょうが 小麦粉 でん粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/
16日	17日	18日	19日	20日
チキンウインナーライス ●◎高野豆腐のフライ 小松菜とパ - コーンのサラダ	鮭ミックス丼 味噌汁(小松菜・えのき) 紅まどんな	●◆ツイストパン ◆ベーコンシチュー 厚揚げサラダ パイン缶詰	ごはん けんちん汁 レバー入りハンバーグ 切り干し大根のナムル 照り焼きソース	愛知県みそうどん かぼちゃのいとこ煮 みかん
胚芽米 大麦 バター(3g) トマト ウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/高野豆腐 小麦粉 ごま 卵(6g) パン粉 油/小松菜 ベーコン もやし ごま/	精白米 鮭 しょうが 小麦粉 油 たまねぎ たけのこ にんじん 白ごま/豆腐 小松菜 えのきだけ みそ/紅まどんな	ツイストパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳(30g) 豆乳 チーズ(8g) スキムミルク(10g)/厚揚げ キャベツ しょうが でん粉 小麦粉 きゅうり 人参 ごま ごま油/パイン/	精白米 鶏肉 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長葱 油 /レバー入りハンバーグ 油/切り干し大根 ほうれん草 にんじん ハム 白ごま	ソフトめん 鶏肉 しょうが にんにく みそ 油揚げ つと 干し椎茸 ほうれん草 長葱/かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん
23日	24日	25日	26日	27日
コーンピラフ ●豆腐ナゲット *フルーツミックス ケチャップソース	ごはん 白玉汁 鮭の焼きつけ 紅白(こうはく)なます	●◆背割りコッペパン ポテトスープ ◆◎フライドチキン ビーンズサラダ ◎みかんジャム	冬期休業	
胚芽米 大麦 バター ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/焼き豆腐 鶏肉 たまねぎ 油 卵 パン粉 / みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰	精白米/白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 にんじん ほうれん草 大根 ごぼう 長葱 干し椎茸 /鮭 小麦粉 油 /大根 にんじん	コッペパン/ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ パセリ/鶏肉 ニンニク 牛乳(2.5g) 小麦粉/手亡豆 おき枝豆 ハム ホールコーン キャベツ たまねぎ / みかんジャム		
30日	31日			