



12月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部学校給食センター

| 日 | 献立名 | おもに体をつくるもとになる | | おもに体の調子を整えるもとになる | | おもにエネルギーのもとになる | | エネルギーたんぱく質塩分 | 日 | 献立名 | おもに体をつくるもとになる | | おもに体の調子を整えるもとになる | | おもにエネルギーのもとになる | | エネルギーたんぱく質塩分 |
|-----|--|--|---------------------|--------------------|--|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--|---|-----------------------|-----------------|--------------------|--|---------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| | | 魚・肉・卵豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂・種実 | | | | 魚・肉・卵豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂・種実 | |
| 1火 | 牛乳 ごはん 肉豆腐 酢の物 | ぶたにく とうふ ちくわ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ | こめ さとう | | 730 kcal 32.1 g 2.5 g | 18金 | 牛乳 ごはん キムチチゲ もやしのナムル チーズ | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ねぎ こまつな | にんにく はくさい はくさいキムチ もやし とうもろこし | こめ はるさめ さとう | ごまあぶら | 754 kcal 31.2 g 2.2 g |
| 2水 | 牛乳 コッペパン りんごジャム チキンピーズ アーモンドサラダ | とりにく だいす ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり | コッペパン りんごジャム じゃがいも さとう | アーモンド あぶら | 822 kcal 35.0 g 3.3 g | 21月 | 牛乳 豚丼 (ごはん 豚丼の具) パンハンジー りんごゼリー | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ しめじ こんにゃく きゅうり もやし | こめ さとう でんぷん はるさめ りんごゼリー | ごまあぶら ごま | 752 kcal 29.8 g 1.9 g |
| 3木 | 牛乳 うずみ (ごはん うずみの具) くわいのから揚げ ごぶ漬けあえ | とりにく えび とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | ごぼう しめじ くわい キャベツ ごぶづけ | こめ さといも | あぶら | 738 kcal 27.7 g 2.0 g | 22火 | 牛乳 ごはん 小いわしのから揚げ ごまあえ ちゃんこ汁 | とりつくね とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう こいわし | こまつな にんじん ねぎ | キャベツ はくさい だいこん ごぼう | こめ でんぷん さとう | あぶら ごま | 774 kcal 31.4 g 2.1 g |
| 4金 | 牛乳 ごはん 豚じゃが しそひじきあえ | ぶたにく さつまあげ なまあげ | ぎゅうにゅう しそひじきつくだに | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ | こめ じゃがいも さとう | | 748 kcal 28.6 g 2.0 g | 23水 | 牛乳 ごはん ビーフシチュー ツナサラダ | ぎゅうにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし | こめ じゃがいも さとう | | 816 kcal 24.6 g 2.6 g |
| 7月 | 牛乳 ごはん 大根の鶏そぼろあん 甘酢あえ | とりにく なまあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | しょうが だいこん グリーンピース しめじ きゅうり キャベツ | こめ さといも さとう でんぷん | | 769 kcal 30.6 g 2.0 g | 24木 | 牛乳 クリスマスデザート キャロットピラフ もみの木ハンバーグ コーンキャベツ ココロスープ | ハンバーグ ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しめじ グリーンピース | キャロットピラフ さとう じゃがいも クリスマスデザート | あぶら | 820 kcal 26.0 g 4.0 g |
| 8火 | 牛乳 ごはん さわらのゆずみそかけ おひたし 旬菜のすりしょうが汁 | さわら みそ ぶたにく なまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ゆず キャベツ はくさい ごぼう こんにゃく しろねぎ しょうが | こめ さとう でんぷん | あぶら | 726 kcal 31.5 g 1.9 g | 25金 | 牛乳 チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) 海藻サラダ | とりにく ハム | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 778 kcal 27.6 g 3.4 g |
| 9水 | 牛乳 リッチパン クリームシチュー 花野菜のサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん フロッコリー | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし | リッチパン じゃがいも こめこ さとう | バター あぶら | 794 kcal 30.9 g 3.5 g | *物資の都合により、献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(5群)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。 | | | | | | | | |
| 10木 | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 おこめんサラダ みかん | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ だいのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん | こめ さとう でんぷん おこめん | ごまあぶら | 801 kcal 29.7 g 2.4 g | <h3>季節の行事「冬至」</h3> <p>今年の冬至は、12月21日。 冬至は一年で一番夜が長い日です。 かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、 健康を願う行事として行われています。</p> <p>冬至にゆず湯に入るのは、「湯治(お湯に入って病を治す)」とかけています。 ゆずで、「融通よくいきましよう」という意味をこめています。 みかんの仲間の果物は、ビタミンCやクエン酸がたっぷりです、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。</p> | | | | | | | | |
| 11金 | 牛乳 ごはん 白身魚フライ 梅ちりあえ 豚汁 | しろみざかな ぶたにく なまあげ みそ | ぎゅうにゅう しらすぼし | こまつな にんじん ねぎ | キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく うめ | こめ さといも | あぶら | 763 kcal 28.9 g 2.6 g | <h3>季節の食べ物</h3> | | | | | | | | |
| 14月 | 牛乳 ごはん 生揚げのオイスターソース煮 大根のピリッと漬け | ぶたにく なまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンツアイ | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり だいこん | こめ さとう でんぷん | ごまあぶら | 745 kcal 31.0 g 1.5 g | <h3>給食でいただく</h3> <h3>12月の東広島産食材</h3> <p>米 恋の予感…黒瀬町 こしひかり…高屋町</p> <p>小松菜, 白菜, 大根 れんこん, 白ねぎ,</p> | | | | | | | | |
| 15火 | 牛乳 ごはん オーロラチキン 添え野菜 かきたま汁 | とりにく とりレバー たまご とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ | こめ こめこ でんぷん さとう | あぶら | 821 kcal 36.7 g 2.6 g | <p>いただきます～す!</p> | | | | | | | | |
| 16水 | 牛乳 黒糖パン パスタのミートソース煮 ビーンズサラダ | ぎゅうにく ぶたにく ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピー ス | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり | こくとうパン スパゲティ さとう | あぶら | 809 kcal 30.5 g 3.5 g | | | | | | | | | |

*物資の都合により、献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは、いも類(5群)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。

季節の行事「冬至」

今年の冬至は、12月21日。
冬至は一年で一番夜が長い日です。
かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、
健康を願う行事として行われています。

冬至にゆず湯に入るのは、「湯治(お湯に入って病を治す)」とかけています。
ゆずで、「融通よくいきましよう」という意味をこめています。
みかんの仲間の果物は、ビタミンCやクエン酸がたっぷりです、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。

給食でいただく

12月の東広島産食材

米 恋の予感…黒瀬町
こしひかり…高屋町

小松菜, 白菜, 大根
れんこん, 白ねぎ,

| | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|------|--------------------|--------|------|--------------------------|-------------|-----|-----------------------------|
| 17 木 | 牛乳 | 食育の日 | さば | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん | こめ | あぶら | 768 kcal 31.3 g 2.5 g |
| | 古代米ごはん さばの塩焼き ゆず香あえ ゆめまる汁 | | とうふ あぶらあげ みそ | わかめ | かぼちゃ | かぶ ゆず たまねぎ しろねぎ | くろまい さとう | | |



ねぎ, かぼちゃ