



12月献立表



＜12月の給食目標＞風邪予防の食事をしよう。

	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)		セルフおにぎり のり 鶏肉の梅肉焼き 野菜のごましょうゆ和え ひじきの五目煮	鶏もも 大豆 ちくわ	牛乳 のり ひじき	人参 ほうれん草	もやし しょうが にんにく りんご	米 砂糖	菜種油 すりごま ごま油	740 29.4	22.7 2.8	寒くなり、風邪や インフルエンザが 流行する季節で す。1日3食、特に 朝ごはんをしっかり 食べて体を温め、 免疫力を高めま しょう。	
3 (火)		肉みそ丼 大豆とさつま芋のかりんとう揚げ ショア	豚もも 大豆 味噌	牛乳 ショア	人参 ピーマン	れんこん 玉ねぎ しょうが にんにく	米 さつま芋 黒砂糖 きび砂糖	菜種油	895 41.3	25.3 1.7		
4 (水)		ココア揚げパン マカロニサラダ ほうれん草と卵のスープ 麦芽ゼリー	ハム 卵	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ	パン マカロニ 澱粉 ゼリー	菜種油	812 29.8	30.0 2.7		
5 (木)		きのこカレー レバーのごまだれ和え みかん	ベーコン 豚もも 豚レバー	牛乳	小松菜 人参	しめじ まいたけ 玉ねぎ みかん	米 麦 じゃが芋	菜種油 いりごま	828 31.9	22.7 2.3		
6 (金)		クララホイットニーと津田仙の西洋野菜献立 西洋野菜のスバゲティ ひじきのマリネ いちご蒸しパン	ベーコン ハム	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり	パスタ ジャム 砂糖	菜種油 バター	721 23.8	19.6 2.2		
9 (月)		麦ご飯 いなだとれんこんの甘辛揚げ 白和え 鶏肉のトマト煮込み	いなだ 鶏もも 豆腐 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	キャベツ セロリー れんこん	米 麦 さつま芋 砂糖	菜種油 すりごま ねりごま	827 38.2	27.5 2.7	・16日 朝ベジメニュー 「小松菜のクリー ム煮」です。ビタ ミン、ミネラル、 カルシウムたっぷ りの小松菜を使っ た温かいスープで す。寒い朝にぴっ たりのメニューで すので、是非家 でも作ってくださ い。	
10 (火)		焼肉丼 白菜スープ ミルクくずもち	豚もも ベーコン きな粉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ	米 黒蜜 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	828 33.1	20.8 2.8		
11 (水)		麦ご飯 さけのチャンチャン焼き 小松菜サラダ さつま汁	さけ 鶏もも ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン 大根	米 麦 こんにゃく さつま芋 砂糖	菜種油 バター	755 33.9	20.5 2.9		
12 (木)		からっとご飯 ちくわ入りおひたし おろし豚汁 ヨーグルト	鶏もも 豚もも ちくわ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ ごぼう ねぎ 大根	米 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	766 33.2	21.2 3.1		
13 (金)		はちみつレモントースト ブロッコリーのサラダ 小松菜のクリーム煮	鶏もも ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく	トースト 米粉 砂糖	菜種油 バター	778 30.0	28.2 3.2		・18日 今年最後の給食 はクリスマスメ ニューです。手作 りの壺焼ききのこ スープを提供しま す。
16 (月)		ご飯 いわしのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのごま和え いもみそ	いわし 牛肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	にんにく えのき ねぎ しょうが	米 パン粉 里芋 砂糖	菜種油 いりごま すりごま マヨネーズ	826 34.5	28.2 2.0		
17 (火)		麦ご飯 手作りさつま揚げ コーンいっぱいサラダ かぼちゃのそぼろ煮 ゆずゼリー	たら 卵 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 枝豆 かぼちゃ	コーン ねぎ ごぼう キャベツ	米 さつま芋 ゼリー 砂糖	菜種油	871 37.7	22.3 2.7		
18 (水)		クリスマスメニュー コーンピラフ フレンチサラダ 壺焼ききのこスープ クリスマスケーキ	ベーコン ハム 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン	米 パン ケーキ 米粉	菜種油 バター	903 25.0	34.4 2.8		
お知らせ									今月平均値	811 32.4	24.8 2.6	
									基準値	830 33.2	23.1 2.5	

○12月の給食は、18日が最終となります。 ○冬休み中、白衣は学校で保管します。

お知らせ

○12月の給食は、18日が最終となります。

**19日、20日は
お弁当の用意をお願いします。**

○1月の給食開始日は、8日です。



○冬休み中、白衣は学校で保管します。
最後の給食当番の人は、給食終了後家に
持ち帰り、洗濯して**20日までに持ってきてください。**
ボタンのほつれなどありましたら、繕って
いただけると助かります。

給食レシピで朝ベジ♪

小松菜のクリーム煮

＜材料4人分＞

サラダ油	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/2
ハーフベーコン(たんざく切り)	1パック
玉ねぎ 1/2スライス	1/2個
水 1カップ	200cc
コンソメキューブ	1個
冷凍コーン	大さじ3
小松菜 洗って2cmカット	1袋200g
牛乳 1カップ	200cc
米粉	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々

下ゆでなしで使え
る便利な野菜で

＜作り方＞

- ①鍋にサラダ油、にんにくを入れて火に
かけ焦がさないように香りをだしベーコン
玉ねぎを炒める。
 - ②水を入れてひと煮立ちしたらコンソメ、
コーンを沸かし、小松菜、牛乳、水溶きの
米粉まぜながら煮てとろみをつける。
 - ③塩こしょうで味を整えて出来上がり。
- * 調味料の量は好みで加減してください。
* とろみは好みでの素や片栗粉でも。
* 小松菜1束使い切りでたっぷり食べられます。



クララメニュー



クララ・ホイットニー(1860年～1936年)は、明治時代に津田
仙の依頼により、日本で西洋料理のレシピ本「手軽西洋料理」
を執筆、出版した人物です。
仙は、本の序文を書いています。
本では、スープやビスケット、パイなどの作り方が紹介されて
います。当時の日本人にとっては衝撃的だったのではないで
しょうか。
仙が西洋野菜を広め、クララが西洋料理の本を出版したこと
は、日本に西洋野菜と料理を広めた功績とともに、日本の食
生活改善運動でもありました。
給食では、12月6日にクララにちなんだ料理「西洋野菜のス
バゲティ」等を取り入れました。

クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)