



12月 献立表

日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			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		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
2月		きなこ揚げパン しゃぶしゃぶサラダ 南瓜とブロッコリーのシチュー	豚肉 鶏肉 きなこ	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー 南瓜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく	パン 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま バター	814	30.6
3火		ご飯 魚の香味揚げ ほうれん草サラダ すいとん汁 マスカットゼリー	めばる 豚肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長ネギ 生姜 にんにく コーン	米 砂糖 澱粉 すいとん粉	油 ごま	817	21.8
4水		ご飯 ポークチャップ 芋いっばいサラダ キャベツのカレースープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	米 じゃが芋 さつまい	油 マヨネーズ	839	31.4
5木		キムタクご飯 マヨネーズ和え トック入り卵スープ 2色ゼリー	豚肉 鶏肉 卵 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 チンゲンサイ	長ネギ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油 ごま マヨネーズ	799	26.1
6金		チキンライス クララ献立 仙のブロッコリーサラダ コーンポタージュ フルーツゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン 加わかん みかん パイン	米 麦 砂糖 米粉	油 ごま油 バター	806	24.1
9月		ほうとう 花シューマイ 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 卵 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 南瓜	ごぼう 大根 干しシイタケ 長ネギ キャベツ 生姜 きゅうり	ほうとう 砂糖 シウマイの皮	ごま油 ごま	784	31.7
10火		親子丼 香味和え 味噌汁 巨峰ゼリー	鶏肉 卵 なると 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 長ネギ	米 麦 砂糖	ごま	839	22.2
11水		ご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ	米 スパゲッティ 砂糖	油	821	29.8
12木		ご飯 ホッケの塩焼き ピリカラきゅうり すき焼き風煮 アロamilゼリー	ホッケ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	きゅうり 白菜 長ネギ	米 砂糖	油	805	26.2
13金		チキンカレーライス ひじきとチーズのサラダ フルーツヨーグルト和え	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト ひじき チーズ	人参	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく きゅうり コーン みかん パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	889	28.0
16月		スパゲティナポリタン 焼肉サラダ みかんとタルト	豚肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ 大根 マッシュルーム きゅうり みかん	スパゲッティ 砂糖 タルトカップ	油	780	36
17火		ご飯 鯖のカレー焼き ほうれん草の磯和え 肉団子スープ	鯖 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ えのき にんにく しめじ 干ししいたけ 生姜 長ネギ 白菜	米 砂糖 澱粉	油	782	28.1
18水		五目チャーハン 揚げ餃子 わかめスープ ハチミツレモンゼリー	焼き豚 卵 なると	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ネギ 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖	油 ごま油	820	23.3
19木		クリームかけピラフ 鶏肉のから揚げ キャロットサラダ ケーキ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく マッシュルーム きゅうり セロリ	米 米粉 澱粉 ケーキ	油 バター	878	30.1

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	830Kcal	819
たんぱく質	27.0~41.5g	31
脂質	18.4~27.6g	27.8
食塩相当量	2.5g未満	2.79



クララメニュー

クララ・ホイットニー (1860年~1936年)

クララ・ホイットニーは、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のでしょうか。

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「コーンポタージュ」を取り入れました。



インフルエンザなどの感染症の予防に

手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

