



12月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和3年 須田共同調理場

月	火	水	木	金	
<p>予定など</p> <p>こんだて</p>	 <p>※食材等の状況により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>キムチチゲ風汁</p> <p>きのこ信田煮</p> <p>塩昆布づけ</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>コッパン</p> <p>千切りポテトの加えスープ</p> <p>ウインナー グャップ リースがけ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>茎わかめのきんぴら</p> <p>牛乳</p>	
赤		体をつくる	豚肉 鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳	ベーコン ウインナー 牛乳	鶏肉 豆腐 さば さつま揚げ 茎わかめ 牛乳
黄		体をうごかす	ごはん ごま油 ごま	パン ジャがいも 砂糖 米油	ごはん ごま油 砂糖 ごま
緑		体の調子をとのえる	白菜 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ にんじん	玉ねぎ にんじん えのきたけ	大根 にんじん ごぼう
小		エネルギー/たんぱく質	きゅうり キャベツ にんにく しょうが 小 569kcal/22.4g 乳 中 735kcal/27.6g	キャベツ コーン きゅうり 小 599kcal/21.9g 乳 中 805kcal/28.1g	こんにゃく 長ねぎ しょうが 小 666kcal/29.0g 乳 中 854kcal/36.4g
6	7	8	9	10	
<p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>厚揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>牛乳</p>	<p>ソフトめん</p> <p>ちゃんぽんスープ</p> <p>豆腐しゅうまい</p> <p>海藻サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ</p> <p>納豆の五菜あえ</p> <p>牛乳</p>	<p>黒糖パン</p> <p>あさりのチャウダー</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>いりご菜めし</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>五目厚焼き玉子</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p>	
豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐しゅうまい 海藻 牛乳	豚肉 豆腐 ししゃも 納豆 牛乳	あさり ベーコン 鶏肉 ハム 牛乳	油揚げ 豆腐 鶏卵 しらす 牛乳	
ごはん 春雨 砂糖	ソフトめん 米油 ごま油 砂糖 ごま	ごはん ジャがいも 米油 ごま	パン 砂糖 ジャがいも 米油 ルウ	ごはん 砂糖 ごま	
たけのこ にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ ビーマン キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが 小 595kcal/26.0g 乳 中 761kcal/32.0g	にんじん キャベツ たけのこ もやし しいたけ きゅうり コーン しょうが 小 652kcal/29.6g 乳 中 798kcal/35.7g	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 野沢菜 たくあん キャベツ 小 599kcal/25.2g 乳 中 796kcal/34.2g	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 小 683kcal/29.7g 乳 中 889kcal/36.3g	にんじん えのきたけ キャベツ 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし 小 581kcal/22.0g 乳 中 745kcal/26.3g	
13	14	15	16	17	
<p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>切干大根のピリ辛炒め</p> <p>牛乳</p>	<p>中華めん</p> <p>マーボーラーメンスープ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>キャベツの中華あえ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>ぶりカツ</p> <p>おかかあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>チーズパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>パペロンソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>タイ</p> <p>トムヤムラーナム・サイ(魚のタイ風スープ)</p> <p>ガパオの具(タイ風ひき肉炒め)</p> <p>ファクトン・サカヤ(かぼちゃプリン)</p> <p>牛乳</p>	
鶏肉 さわら さつま揚げ 牛乳	豆腐 豚肉 ぎょうざ 牛乳	厚揚げ ぶり かつお節 牛乳	チーズ ベーコン 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	たら 豚肉 大豆 牛乳	
ごはん さつまいも 砂糖 米油	中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	ごはん 米油 砂糖	パン オリーブ油	ごはん 砂糖 米油 プリン	
こんにゃく にんじん 長ねぎ 大根 もやし 小松菜 小 598kcal/26.3g 乳 中 762kcal/32.2g	にんじん もやし 長ねぎ たけのこ いら しいたけ キャベツ きゅうり 小 665kcal/27.7g 乳 中 823kcal/33.8g	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし 小 633kcal/25.1g 乳 中 784kcal/28.5g	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ ブロッコリー れんこん コーン 小 589kcal/25.1g 乳 中 765kcal/31.2g	しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト エリンギ しょうが にんにく レモン ビーマン 小 652kcal/29.4g 乳 中 834kcal/36.6g	
20	21	22	23		
<p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>大豆とチーズのサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>冬至メニュー</p> <p>ゆでうどん</p> <p>ほうとう汁</p> <p>肉だんご</p> <p>ゆず入りおひたし</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>鶏肉のレモンあえ</p> <p>きざみ漬け</p> <p>牛乳</p>	<p>バターロール</p> <p>ミネストローネ</p> <p>いわしのトマト煮</p> <p>かぼちゃのホットサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>17日(金) 食育の日 献立</p> <p>～世界の料理を味わおう</p> <p>*冬季オリパラ給食*～</p> <p>12月は「タイ」の料理をお届けします。タイは香草やスパイス、魚醤などを使った料理がたくさんあります。</p> <p>日本でブームにもなったエスニック料理を味わってみましょう。</p>	
豚肉 大豆 チーズ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	豆腐 わかめ 鶏肉 牛乳	ベーコン いわし ハム 牛乳		
ごはん ジャがいも 米油 ルウ	うどん 砂糖	ごはん 片栗粉 米油 ごま デザート	パン マカロニ 米油 バター		
にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン 小 706kcal/23.8g 乳 中 906kcal/29.3g	かぼちゃ にんじん 白菜 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ゆず 小 623kcal/25.7g 乳 中 804kcal/32.4g	にんじん 長ねぎ 大根 きゅうり しめじ たくあん キャベツ レモン 小 660kcal/26.6g 乳 中 806kcal/29.4g	キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ トマト かぼちゃ 小 614kcal/22.8g 乳 中 813kcal/26.5g		

いろいろな食材を食べてかぜに負けない体をつくろう!

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるためには、いろいろな食材を使ったバランスのよい食事で、栄養をしっかりとることが大切です。

