

令和6(2024)年 12月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
2 (月)	牛乳 ごはん さばのソース煮 じゃがいもの塩こうじ焼き わかめと野菜のスープ	牛乳 さば 削り節 ベーコン わかめ 削り節 だし昆布	土しょうが 人参 えのきたけ もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 なたね油 ごま	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 塩こうじ 淡口しょうゆ 酒
3 (火)	牛乳 ごはん みそおでん 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ 削り節	大根 人参 白菜 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
4 (水)	牛乳 ごはん 大根マーボー 中華スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 削り節	大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが にんにく もやし 青ねぎ	米 砂糖 かつくり粉 ごま油 なたね油 ぶどうゼリー	濃口しょうゆ 酒 チキンブイヨン こしょう トウバンジャン こしょう 塩 淡口しょうゆ
5 (木)	牛乳 肉めし 金時煮豆 切り干し大根のはりはり和え かきたま汁	牛乳 牛肉 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	青ねぎ 切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 金時豆 砂糖 砂糖 ごま かつくり粉	濃口しょうゆ みりん 塩 酢 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩
6 (金)	牛乳 黒糖パン もずくのかき揚げ 豚汁	牛乳 もずく まぐろオイル漬け 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	人参 大根 人参 青ねぎ	黒糖パン じゃが芋 小麦粉 なたね油 こんにゃく	塩
9 (月)	牛乳 麦ごはん 冬野菜のカレーライス キャベツとツナのソテー 🔑	牛乳 鶏肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 大根 人参 カリフラワー キャベツ	米 押麦 じゃが芋 なたね油	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 塩 こしょう
10 (火)	牛乳 ごはん めばるのみそ焼き きんぴらごぼう かす汁	牛乳 めばるのみそ漬け 豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 削り節	 ごぼう 人参 大根 人参 青ねぎ	米 糸こんにゃく ごま ごま油 砂糖 酒かす	 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
11 (水)	牛乳 ピラフ メンチカツ ミネストローネ 生カットりんご 🔑	牛乳 ベーコン ウィナー ミンチカツ 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト水煮 りんご	米 押麦 なたね油 なたね油 じゃが芋 マカロニ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
12 (木)	牛乳 豚玉丼 蒸しシユウマイ もやしとたくあんの和え物	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 削り節 シユウマイ	玉ねぎ 人参 青ねぎ もやし たくあん	米 砂糖 かつくり粉 ごま なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒
13 (金)	牛乳 コッペパン きびなごのカリフライ ブロッコリー コンソメスープ スクエアチーズ	牛乳 きびなごフライ 鶏肉 削り節 チーズ	 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ	 淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 キムチチャーハン チヂミ ワンタンスープ ヨーグルト 🔑	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節 ヨーグルト	人参 干しいたけ 白菜キムチ 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ	米 押麦 ごま油 チヂミ ワンタンの皮 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17 (火)	牛乳 ひじきおこわ かつおの角煮 粉ふき芋 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ かつお 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	ごぼう 人参 グリルピーズ 玉ねぎ 土しょうが 白菜 人参	米 もち米 砂糖 じゃが芋	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう
18 (水)	牛乳 コッペパン ウィンナーのケチャップ煮 キャベツのソテー コーンチャウダー	牛乳 ウィンナー ベーコン 調理用牛乳	 キャベツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 じゃが芋	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイヨン
19 (木)	牛乳 ごはん 関東煮 ごま和え ◎味付け小鱼	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 小鱼	人参 大根 キャベツ 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	淡口しょうゆ 淡口しょうゆ
20 (金)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 白玉のみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 赤みそ 削り節	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	米 砂糖 白玉団子 里芋 柚子ゼリー	濃口しょうゆ みりん
23 (月)	牛乳 コッペパン フライドチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	 人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	コッペパン かつくり粉 なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素	I初びー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	782	16.1	29.0	364	101	3.3	3.8	286	0.42	0.57	34	7.0	3.1
摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

旬

カリフラワー

カリフラワーはアブラナ科の野菜で、花のつぼみが沢山集まった部分を食べます。
ブロッコリーが突然変異してできたものとされています。含まれるビタミンCは、ブロッコリーよりも少ないですが、茹でても失われにくいという特徴があり、茹でるとブロッコリーと同じくらいのビタミンCが残るので、スープやシチューなどの煮込み料理にむいています。茎の部分にも栄養が多く含まれているので捨てずに食べ切るようにしましょう。

クイズ

次の中で、実際に栽培されているカリフラワーの種類はどれでしょう？

- ① ブラックフラワー
- ② パープルフラワー
- ③ レインボーフラワー

答え ② パープルフラワー

パープルフラワーは名前の通り、紫色のカリフラワーです。日本では白いカリフラワーが多く食べられていますが、紫色のほかに、オレンジ色や黄緑色で先のとがった形の「ロマネスコ」という種類もあります。