

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 チキンブイオン ごしょう トウバンジャン ごしょう 塩 淡口しょうゆ
5 (木)	牛乳 ごはん 牛丼 金時煮豆 豚汁	牛乳 牛肉 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 人参 青ねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖 かつくり粉 金時豆 砂糖	濃口しょうゆ みりん 塩
6 (金)	牛乳 黒糖パン メンチカツ キャベツの甘酢漬け かきたま汁	牛乳 ミンチカツ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	黒糖パン 米油 砂糖 かつくり粉	酢 淡口しょうゆ 塩
9 (月)	牛乳 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 豚肉 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 じゃが芋 なたね油	ごしょう 濃口しょうゆ カレールウ 塩 ごしょう
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 コーンピラフ チキンカツ ひじきと白菜のサラダ ミネストローネ 生カットりんご	牛乳 チキンカツ ひじき 粉かつお 鶏肉	白菜 大根 人参 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト水煮 りんご	米 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	コーンピラフの素 濃口しょうゆ 酢 チキンブイオン トマトケチャップ ウスターソース 塩 ごしょう
12 (木)	牛乳 ごはん 豚玉丼 もやしとたくあんの和え物 蒸しシュウマイ	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 削り節 シュウマイ	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 米油 ノンエッグマヨネーズ	淡口しょうゆ 塩 ごしょう
16 (月)	牛乳 ごはん 豚キムチ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節 ヨーグルト	人参 いら 白菜キムチ 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ	米 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 ごしょう
17 (火)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ エリンギのソテー 白菜のみそ汁	牛乳 ハンバーグ ハム 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	大根 玉ねぎ エリンギ 小松菜 白菜 人参	米 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 ごしょう 濃口しょうゆ
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 ごしょう 塩 ごしょう チキンブイオン
19 (木)	牛乳 ごはん 関東煮 ごま和え ◎味付け小魚	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 小魚	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 かやくごはん かつおの角煮 粉ふき芋 白玉のみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 かやくごはんの素 かつお 鶏肉 赤みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが 人参 大根 小松菜	米 砂糖 じゃが芋 白玉団子 柚子ゼリー	濃口しょうゆ みりん 塩 ごしょう
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 チョコレートクリーム	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 米油 チョコスプレッド	塩 ごしょう 濃口しょうゆ 塩 ごしょう

11日 コーンピラフ … とうもろこし グリーンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく を使用します

栄養素	I初バー	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	16.2	28.4	362	98	3.4	3.9	285	0.43	0.57	35	6.5	2.9
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。