



12月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (木)	ごはん	米					
	ほうれん草のみそ汁		うすあげ 米みそ	ほうれん草 玉ねぎ かぶ えのきたけ	だしパック	696kcal 25.3g 18.4g	769kcal 28.2g 20.0g
	そうめんサラダ 豆腐ハンバーグ	三輪そうめん 砂糖 でん粉	ツナ 豆腐ハンバーグ	きゅうり 人参	ねぎごまドレッシング 濃口しょうゆ 酒 みりん		
2日 (金)	パン	パン					
	根菜のポトフ	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ 大根 人参 れんこん ごぼう パセリ	カレー粉 コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	619kcal 26.6g 24.2g	750kcal 30.8g 27.4g
	ほうれん草のソテー ポロニアステーキ	油 マーガリン	チキンウインナー 粗挽きポロニアステーキ	ほうれん草 玉ねぎ コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
5日 (月)	ごはん	米					
	わかめスープ	油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし えのきたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	638kcal 20.1g 16.3g	735kcal 23.6g 19.2g
	白菜と春雨の中華炒め 揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ)	春雨 油	鶏ひき肉 野菜しゅうまい	白菜 人参 コーン しょうが	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ 酒		
6日 (火)	ごはん	米					
	みぞれ汁		御所市産ねぎ入り肉団子	大根 白菜 人参 ごぼう 大根おろし	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	643kcal 24.7g 15.5g	704kcal 27.2g 16.2g
	こんにゃくのきんぴら 鶏の照り焼き	突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油	平天 照り焼きチキン	人参	濃口しょうゆ みりん 酒		
7日 (水)	減量パン	パン					
	ツナときのこの和風スパゲティ	スパゲティ 油 マーガリン	ツナ	ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	652kcal 31.3g 19.5g	801kcal 37.0g 21.6g
	ごぼうサラダ ハンバーグトマトソース	砂糖 油	ハンバーグ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ ダイストマト缶	和風ごまドレッシング トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ		
8日 (木)	ごはん	米					
	切干大根のみそ汁	里芋	米みそ	玉ねぎ 人参 切干大根 青ねぎ	だしパック	653kcal 26.4g 14.9g	719kcal 29.1g 15.9g
	厚揚げと小松菜の煮物 いわしの生姜煮	砂糖	厚揚げ いわしの生姜煮	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック		
9日 (金)	パン	パン					
	ミートボールのクリーム煮	油 シチュールウ	肉団子 ショルダーベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ こしょう 塩	682kcal 28.9g 26.4g	874kcal 37.0g 32.8g
	ブロッコリーのソテー チキンナゲット (小:2こ、中:3こ)	油	チキンナゲット	ブロッコリー 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
12日 (月)	ごはん	米					
	ビーフカレー	じゃがいも カレールウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	763kcal 19.8g 22.3g	880kcal 22.3g 26.6g
	ハムと野菜のソテー フルーツゼリー	ダイスみかんゼリー	ロースハム	キャベツ 人参 ぶなしめじ 黄桃缶 バイン缶	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
13日 (火)	ゆかりごはん	米					
	鶏肉と根菜の煮物	突きこんにゃく じゃがいも 里芋 砂糖 油	鶏肉	人参 大根 ぶなしめじ	ゆかり 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だしパック 酒 みりん	676kcal 26.1g 14.6g	743kcal 28.8g 15.3g
	菊菜のごまおかか和え 厚焼き玉子	白ごま	ひじき 厚焼き玉子	菊菜 キャベツ 人参	骨ごと味付けおかか		
14日 (水)	パン、ピーナツクリーム コンソメスープ	パン ピーナツクリーム 油	豚肉	白菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	668kcal 29.2g 26.1g	799kcal 33.7g 29.8g
	れんこんサラダ 白身魚のオーロラソース焼き		ツナ サワラ切身	れんこん 枝豆 玉ねぎ	フレンチドレッシング トマトケチャップ ノンエッグマヨネーズ		
	いい歯の日	ごはん トックスープ カミカミサラダ チ子ミ	米 米粉トック 油	鶏ひき肉 木綿豆腐 わかめ 茎わかめ 大豆	玉ねぎ 人参 干しいだけ チンゲンサイ 人参 野菜チ子ミ 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 中華ドレッシング 濃口しょうゆ 酢	727kcal 20.2g 17.5g
クリスマス 献立	米粉パン	米粉パン					
	コーンスープ	じゃがいも 油	ショルダーベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース コーンクリーム缶	コンソメ こしょう 塩	716kcal 25.0g 24.0g	858kcal 30.1g 28.0g
	花野菜のサラダ 星形コロケ クリスマスデザート(単配)	油 サンタさんの三色デザート	星形コロケ	ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ	トマトドレッシング		
食育の日	ごはん	米					
	奈良のっぺ	こんにゃく 里芋 砂糖 でん粉	厚揚げ	大根 人参 ごぼう 干しいだけ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だしパック	793kcal 24.9g 26.0g	876kcal 27.4g 28.4g
	大和まなとひじきのふりかけ 大和ポークのメンチカツ	白ごま ごま油 砂糖 油	ひじき かつお節 大和ポークのメンチカツ	大和まなとの漬物	濃口しょうゆ みりん		
冬至 献立	減量ごはん、味付けのり	米	味付けのり				
	冬至うどん	うどん でん粉	鶏肉	れんこん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうが	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	700kcal 27.6g 12.2g	795kcal 31.6g 13.1g
	白菜の柚子和え 竹輪の磯辺揚げ	砂糖 天ぷら粉 油	ちりめんじゃこ 竹輪 青のり	白菜 人参 ゆず果汁	酢 濃口しょうゆ		

奈良県産の食材は、太字で表しています。

12月の旬の食材



あじわいメモ ~12月~

いい歯の日 (15日)
今月のいい歯の日は、カミカミサラダに入って
いる茎わかめと大豆です。
よく噛んで食べてみましょう。

クリスマス献立 (18日)
コーンスープに、星型のラッキー人参が
各クラスにいくつか入っているの、
楽しみにしていてください☆

食育の日 (19日)

奈良のっぺは奈良県の郷土料理です。
野菜や芋、厚揚げ、こんにゃくなどを使った
精進料理で、12月17日の春日大社若宮で開催される
「おん祭」の時期に食べられる料理です。
メンチカツに使用している大和ポークは奈良県のブランド豚です。奈良県内で数件の農家だけが指定生産者として認められています。口の中でずっと溶ける甘い脂肪と柔らかくジューシーな肉質が特徴です。
おいしくいただきます!

冬至献立 (20日)

今年の冬至は12月22日です。
冬至の時に食べると運がたくさん取り込むことができるといわれている「冬の七草」から数種類が給食の「冬至うどん」に入っています。どの食材が冬の七草か探してみてくださいね!
また、「白菜の柚子和え」に使用しているゆずは爽やかな香りが特徴的な果物です。ビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯に浸かるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。