



12月

給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

日	曜	献立名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
1	月	シューマイ 春雨のチャプチェ 味かつお	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ふりかけ	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく
2	火	野菜豆腐ナゲット ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん あぶら こんにゃく さとう	ヨーグルト やさいとうふナゲット ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ
3	水	なめしごはん ペンのミートソース バリバリサラダ	ごはん あぶら スパゲティ さとう ポテトチップス ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみず キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
4	木	から揚げ ナムル みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり だいこん にんじん ねぎ
5	金	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
8	月	ピラフ 和風サラダ チンゲンサイのスープ	ごはん バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ
9	火	ドライカレー コンソメスープ みかん	ごはん あぶら さとう	ヨーグルト ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ みかん
10	水	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム とうふ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん えのき
11	木	ぶりの照り焼き ごま酢和え すまし汁	ごはん さとう ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト ぶり ちくわ わかめ	もやし にんじん きゅうり えのき たまねぎ
12	金	すき焼き風煮 揚げギョウザ ひじきのり	ごはん こんにゃく あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ギョウザ ひじきのり	にんじん はくさい しめじ ねぎ しろねぎ
15	月	わかめごはん 五目うどん 野菜のかき揚げ	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと あぶらあげ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ やさいかきあげ
16	火	白身魚フライ 肉じゃが すまし汁	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ヨーグルト しろみさかなフライ ぶたにく てんぷら わかめ	にんじん たまねぎ いんげん えのき ねぎ
17	水	ボークシチュー ツナサラダ クリスマスデザート	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり
18	木	ささみの甘酢あん キャベツのおかか和え ABCマカロニスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう マカロニ	のむヨーグルト ささみ かつおぶし ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん

◆ 食材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。



冬野菜はからだを温めます。

『冬野菜はからだを温める』『夏野菜はからだを冷やす』といわれます。育つ時期や環境が違っているので、冬と夏では野菜の効果が違うと考えられているのです。冬野菜には、にんじん・だいこん・れんこんなど根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つので、からだを温める力があり、とても理にかなうと考えられています。最近では、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べましょう。

