12月　　給 食 献 立 表

R7年度　尾鷲市立宮之上小学校

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	**肉じゃが** **ツナサラダ** **味かつお**	ごはん　じゃがいも　こんにゃく　あぶら さとう　エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　てんぷら ツナ ふりかけ	にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん
2	火	**親子煮** **和風サラダ** **あじつけのり**	ごはん　さとう ごま　さとう	ヨーグルト　とりにく　たまご ちくわ　わかめ あじつけのり	たまねぎ　にんじん　ねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし
3	水	**ごはん** **野菜の中華炒め** **おでん** **みかん**	ごはん あぶら　ごまあぶら　はるさめ こんにゃく　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら　ちくわ	にんじん　にら　キャベツ　もやし だいこん みかん
4	木	**みそカツ** **ゆでキャベツ** **チンゲンサイのスープ**	ごはん　こむぎこ　ぱんこ　あぶら さとう　ごまあぶら　ごま	のむヨーグルト　ぶたにく　たまご みそ ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん　もやし　チンゲンサイ
5	金	**カレー** **ゆでたまご** **フルーツヨーグルト**	ごはん　じゃがいも　カレールウ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　にんにく ももかん　パインかん
8	月	**ポークシチュー** **だいこんサラダ**	ごはん　シチュールウ　じゃがいも　あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ　かつおぶし	たまねぎ　にんじん だいこん　きゅうり　にんじん
9	火	**二色そぼろ** **ごま和え** **みそ汁**	ごはん　あぶら　さとう さとう　ごま さつまいも	ヨーグルト　とりにく　たまご みそ	キャベツ　きゅうり　にんじん こまつな　たまねぎ
10	水	**五目うどん** **竹輪とさつまいもの天ぷら** **味かつお**	ごはん　うどん あぶら　こむぎこ　さつまいも	ぎゅうにゅう　あぶらあげ　とりにく ちくわ ふりかけ	ねぎ　にんじん　たまねぎ
11	木	**ぶりの照り焼き** **パリパリサラダ** **すまし汁**	ごはん　さとう ポテトチップス　ごまあぶら　さとう	のむヨーグルト　ぶり わかめ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん えのき　たまねぎ
12	金	**ドライカレー** **コンソメスープ** **パイン缶**	ごはん　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく ウインナー	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ　にんじん パインかん
15	月	**マフィン** **焼きそば** **ごまドレサラダ**	ホットケーキミックス　さとう　さつまいも あぶら　ちゅうかめん ドレッシング	コーヒーぎゅうにゅう　たまご ぎゅうにゅう　ぶたにく　てんぷら	キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし
16	火	**あじフライ** **マカロニサラダ** **豚汁**	ごはん　あぶら マカロニ　エッグケアマヨネーズ	あじフライ　ヨーグルト ロースハム ぶたにく　あぶらあげ　みそ	きゅうり　にんじん だいこん　にんじん
17	水	**ビビンバ** **ねぎごまスープ**	ごはん　こんにゃく　あぶら ごまあぶら　ごま　さとう　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりミンチ	にんにく　もやし　こまつな　にんじん キャベツ　にんじん　しょうが　ねぎ
18	木	**ピラフ** **から揚げ** **ABCマカロニスープ** **クリスマスデザート**	ごはん　バター あぶら　かたくりこ マカロニ デザート	のむヨーグルト　ウインナー とりにく ぶたにく	にんじん　たまねぎ　エリンギ しょうが ねぎ　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うので、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。