12月　　給食献立表

R8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	火	肉じゃが ごまどれサラダ のりつくだに	ごはん　じゃがいも　こんにゃく さとう　あぶら　ドレッシング	ヨーグルト　ぶたにく　てんぷら のりつくだに	にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし
2	水	わかめごはん 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　わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら　ちくわ	 にんじん　にら　キャベツ　もやし　たまねぎ だいこん みかん
3	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
4	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　あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう　ぶたにく 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
7	月	ピラフ パリパリサラダ かぼちゃスープ パイン缶	ごはん　バター ポテトチップス　ごまあぶら　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん かぼちゃ　たまねぎ パインかん
8	火	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	ヨーグルト　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
9	水	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	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご みそ	 にんじん　きゅうり　キャベツ こまつな　たまねぎ
10	木	マダイの照り焼き ポテトサラダ すまし汁	ごはん　さとう じゃがいも　エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト　マダイ ロースハム とうふ　わかめ	 にんじん　きゅうり たまねぎ　えのき
11	金	ペンネミートソース ボイルウインナー フルーツホイップ	コッペパン　ペンネ　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく ウインナー ホイップクリーム	にんにく　たまねぎ　にんじん トマトみずに ももかん
14	月	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん　シチュールウ　じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　にんじん
15	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	ヨーグルト　あじフライ 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　ねぎ　えのき
16	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 ごまあぶら　ごま　さとう　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	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
17	木	から揚げ ひじきの炒め煮 ABCマカロニスープ	ごはん　あぶら　かたくりこ こんにゃく　さとう マカロニ	のむヨーグルト　とりにく ひじき　だいず　とりにく　あぶらあげ ちくわ　ぶたにく	しょうが にんじん ねぎ　たまねぎ　にんじん
18	金	ホワイトクリームドリア 和風サラダ わかめスープ クリスマスデザート	ごはん　バター　こむぎこ ごま　ドレッシング ごまあぶら クリスマスデザート	ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ ちくわ わかめ	にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし えのき　たまねぎ

◆ 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。