令和5年度

今月の給食目標「後始末をしっかりしよう」

12月予定献立表

12.	月卫疋颙卫表	《材料・天候・その他の都合により献	《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》		島市立玉江小学校
	月	火	水	木	金
献立		込む冬至の		今年の冬至は 12月22日です。	1 はし ② ミルクロールパン ③ みそ煮込みうどん ④ 茎わかめのソテー
体をつくる 食品 調子を整える 食品 熱や力のもと になる食品	で なが つ日が長くなっていくこと むかし ひと たいよう ばれます。昔の人は、太陽 とうじ ひ から、冬至の日に、かぼち	景の出ている時間が短くなる いちょうらいふく ふゅ ま から、「一陽来復」(冬が終う う ちから よわ にんげん うん き その力が弱まると人間の運気 た ちから ゃやあずきを食べて力をつ	はる わり、春になること)とも呼 : おとろ かんが (も衰えると考えていたこと ゅ み きょ		①②ぎゅうにゅう③ぶたにく・さつまあげ ③あぶらあげ・みそ④くきわかめ・ちくわ ③たまねぎ・しいたけ ③はくさい・ふかねぎ・にんにく ③④にんじん④コーン ②パン③うどん・あぶら ④ごま・さとう・ごまあぶら ③塩・さばぶし(だし)
調味料 エネ/タン/脂	幸運を呼び込み、無病息災	い ねが ふうしゅう う くを願う風習が生まれました		っぱし 二二 ①	③④しょうゆ・みりん 610 kcal 25.6 g 23.9 g
献	4	5 スプーン 車	② ごはん	② ごはん	8 スプーン 1 1 1 1 1 1 1 1 1
立	③ マーボー豆腐 ④ ひじきサラダ	③ (ドッグパン) ④ チンゲン菜のクリーム煮	③ もずくのスープ ④ 肉野菜炒め	③ 割り干し大根の煮物 ④ みそじゃこナッツ	③ 厚揚げのチリソース ④ さつま芋とりんごのうま煮
W C 21.0	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・とうふ ③だいず・みそ④ひじき		①ぎゅうにゅう③とりにく・たまご ③もずく・とうふ④ぶたにく	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・あつあげ ③うずらたまご④にぼし・だいず・みそ	①ぎゅうにゅう③あつあげ・ぶたにく ③だいず・かまぼこ
長叩	③たまねぎ・えだまめ・たけのこ ③にんにく・しょうが・しいたけ ③④にんじん④キャベツ・コーン	②④にんじん・たまねぎ・にんにく ④しめじ・コーン・チンゲンサイ	③ほうれんそう③④たまねぎ・にんじん ④キャベツ・ピーマン ④にんにく・しょうが	③こんにゃく・しいたけ・しめじ・にんじん ③ほしだいこん・いんげん	③にんじん・たまねぎ・たけのこ ③しいたけ・えだまめ ③しょうが・にんにく④りんご
1-t>7-0-0C	②米③さとう・でんぷん③④あぶら ③ごまあぶら④アーモンド・はちみつ	④こめこ・じゃがいも・なまクリーム	②米③でんぷん④さとう ④ごまあぶら	②米③じゃがいも・あぶら③④さとう ④カシューナッツ・みずあめ	②パン③ごまあぶら・でんぷん ④さつまいも・バター③④さとう
調味料	③トウバンジャン・ケチャップ③④しょうゆ ③テンメンジャン④酢・塩	②④塩④白ワイン・チキンブイヨン	③こしょう・ガラスープ ③④料理酒・しょうゆ・塩④みりん	③しょうゆ・さばぶし(だし) ③④みりん	③ケチャップ・料理酒・しょうゆ・パプリカ③チリパウダー・ガラスープ④塩
^{エネ/タン/脂} 献	11 スプーン 年乳 (1)		13 L 13 L 14.1 g	14 C 26.3 g 17.1 g	652 kcal 27.6 g 24.5 g 15 スプーン 年乳 (1)
立	② ポークカレー③ (麦ごはん)④ コールスローサラダ	② コッペパン ③ 和風パスタ ④ にんじんしりしり	② 麦ごはん③ ホワイホワタン④ 回鍋肉(ホイコーロウ)	② ごはん ③ 大根のそぼろ煮 ④ 高菜の油いため	② きなこ揚げパン ③ イタリアン肉じゃが ④ ヨーグルト
体を入る	①ぎゅうにゅう②ぶたにく ②スキムミルク・チーズ	①ぎゅうにゅう③ベーコン・とりにく ④まぐろ	①ぎゅうにゅう③ハム・かまぼこ ③たまご④ぶたにく・みそ	①ぎゅうにゅう④ぶたにく・ひじき ③とりにく・こうやどうふ	①ぎゅうにゅう②きなこ ③ぶたにく・ベーコン④ヨーグルト
調子を整える 食品	②たまねぎ・にんにく・しょうが ②グリンピース②④にんじん ④キャベツ・きゅうり・コーン	③たまねぎ・しめじ ③えのきたけ・ピーマン・ほうれんそう ③にんにく③④にんじん④もやし	③たまねぎ・きくらげ ③こまつな③④にんじん ④キャベツ・にんにく・しょうが	③だいこん・にんじん・こんにゃく ③しいたけ・えだまめ・しょうが ③たまねぎ④たかな・コーン	③たまねぎ・にんじん・こんにゃく ③しめじ・たけのこ・えだまめ ③トマトみずに・にんにく
熱や力のもと	③米・むぎ②じゃがいも・あぶら ④ドレッシング	②パン③スパゲティ・オリーブオイル ④ごまあぶら・さとう・ごま	②米·むぎ③はるさめ・ごまあぶら ③④でんぷん④あぶら	②米③あぶら③④さとう ④ごまあぶら・ごま	②パン・なたねあぶら ②③さとう③あぶら・じゃがいも
調味料	②赤ワイン・カレーこ・ルウ・ケチャップ ②ソース・しょうゆ・塩・こしょう	③④しょうゆ・塩④料理酒・みりん	③④塩④トウバンジャン・テンメンジャン	③④しょうゆ④みりん	②③塩③しょうゆ・料理酒 ③赤ワイン・チキンブイヨン・こしょう
エネ/タン/脂 献	18 4 1 19.8 g 19.8 g	664 kcal 29.3 g 23.8 g 19 スプーン 年乳 (1)	20 L 16.2 g	576 kcal 23.8 g 17 g 21 スプーン 年駅 (1)	664 kcal 26.9 g 25.6 g 22 終業式 (1) スプーン (4乳)
立	② ごはん ③ 豆腐のみそ汁 ④ カツオフライ(乳・卵なし) ⑤ 一食ソース ⑥ そえ野菜	② コッペパン ③ じゃが芋のベーコン煮 ④ コーンソテー ⑤ マーシャルビンズ	② ごはん ③ 豚すき焼き ④ 炒めなます	② チキンライス ③ (ケチャップライス) ④ 冬野菜のスープ煮	② ミルクロールパン ③ かぼちゃスープ【冬至メニュー】 ④ フライドチキン・ブロッコリー ⑤ セレクトケーキ(乳・卵 不使用)
体をつくる 食品	①ぎゅうにゅう③とうふ ③あぶらあげ・みそ④かつお	①ぎゅうにゅう③ベーコン ④ウインナー	①ぎゅうにゅう③ぶたにく・やきどうふ ④こんぶ・さつまあげ・かつおぶし	①ぎゅうにゅう②とりにく④ぶたにく ④とりにくだんご(乳・卵なし)	①ぎゅうにゅう③ベーコン ③だいず③とりにく
調子を整える食品	③はくさい・にんじん・たまねぎ ③はねぎ ⑥こまつな・キャベツ	③たまねぎ・しめじ・いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう・キャベツ	③はくさい・ふかねぎ・しいたけ ③もやし・しゅんぎく・こんにゃく ③④にんじん④ほしだいこん	②コーン・マッシュルーム・にんにく ②グリンピース②④にんじん・たまねぎ ④だいこん・はくさい・カリフラワー	③にんじん・たまねぎ・かぼちゃ ③しめじ ④ブロッコリー
** (-)100 OC	②米③さといも ④なたねあぶら	②パン③じゃがいも③④オリーブオイル ⑤マーシャルビンズ	②米③④さとう・あぶら ④ごま	③米②さとう②④あぶら ④じゃがいも	②パン③オリーブオイル⑤ケーキ ④なたねあぶら・こむぎこ・でんぷん
調味料	③にぼし(だし) ⑤ソース⑥塩・しょうゆ	③こしょう・チキンブイヨン ③④しょうゆ・塩	③料理酒・みりん ③④しょうゆ・塩④酢 567 kool 257 g 145 g	②ケチャップ・ソース②④しょうゆ ②④塩④白ワイン・チキンブイヨン	③チキンブイヨン・しょうゆ・こしょう ③④塩④パプリカ・カレーこ・白ワイン
エイ/ダン/脂	617 kcal 21.2 g 19.4 g	615 kcal 22 g 27.2 g	567 kcal 25.7 g 14.5 g	589 kcal 27.1 g 14.2 g	705 kcal 32.9 g 31.6 g