



12月分予定献立表



こ ん だ て め い				お も な し ゃ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て について		
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん				おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひ ん
1	木	ソフトフランスパン			じゃがいもとベーコンのスープ カップオムレツ さんしよくアーモンドサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゆう ベーコン た まご ぶたもも クリーム	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも バター アーモ ンドドレッシング	にんにくにんじん たまね ぎ マッシュルーム キャベ ツ ほうれんそう	23.8 604	カップオムレツのたべのこしは しよつかんに、カップはしかくい フライヤーにもどします。	がつ こんだて もくひよう 12月の献立目標 ねんまつ こんだて からだあた た こんだて 「年末らしい献立」「体を温める献立」
2	金	ごはん			とりごぼうじる さばのしおやき はくさいとこまつなのびたし	ぎゅうにゆう とりむね あ ぶらあげ しろみそ あか みそ さば	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく はくさい こまつな	27.2 572		いつか げつ たいせつ 5日(月)大雪 こゝろ やま この頃から、山だけで なぐ べいや ゆきふ 降り始めることから 「大雪」とよばれます。今年は7日が 「大雪」にあたります。 ふゆ さむ 冬の寒さがどんどん厳しくなってい ます。 しじま りんごのたべのこしはしよつか んにもどします。 からだあた た 体を温めましょう。
大雪(たいせつ)											
5	月	ちやめし			おでん ほうれんそうとえのきののりあえ (わふうドレッシング)(きざみのり) みかん	ぎゅうにゆう さつまあげ がんもどき うずらたまご こんぶ ちくわ のり	こめ あぶら ドレッシング	だいこん こんにやく ほうれ んそう えのきたけ みかん	22.6 544	みかんのたべのこしはしかくい フライヤーにもどします。	
6	火	ナン			カレーシチュー かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) りんご	ぎゅうにゆう ぶたかた か いそうミックス	ナン あぶら じゃがいも しろごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじ ん はくさい りんご	18.1 555	ナンはシチューにつけてたべ ます。 りんごのたべのこしはしよつか んにもどします。	
7	水	ちゅうかどん			とりにくのねぎしおやき みかん	ぎゅうにゆう ぶたばら い か うずらたまご とりもも	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン きくらげ ねぎ みかん	25.6 587	ちゅうかどんのあんかけはしる わんによそいます。 みかんのたべのこしはしかくい フライヤーにもどします。	また、大根などの根の野菜は体を あたた 温めてくれると言われていま
8	木	ロールパン			コーンポタージュ たらのマヨネーズやき キャベツときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゆう ベーコン ク リーム まだら	フレッシュロール あぶ ら こむぎこ バター マヨ ネーズドレッシング	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	23.8 633	ロールパンはコーンポタージュ につけてたべます。	
9	金	ごはん			かきたまじる ぎんざけのしおこうじやき さといもといかのにも	ぎゅうにゆう たまご ちら しかまぼこ ぎんざけ する めいか	こめ あぶら でんぷん し おこうじ さといも さとう	ねぎ ほうれんそう だいこ ん こんにやく にんじん しょ うが	27 569		このか きん 9日(金) ぎんざけのしおこうじやき しお 塩こうじにぎんざけを漬込んで焼 きます。塩こうじは、日本の伝統的な ちよみりよう 調味料です。漬物を作るときなどに つか 使われてきました。 さかな にく 魚や肉をやわらかくしたり、うま味 を増やしたりする効果があり、最近で はいろいろな料理に利用されていま す。
12	月	かりかりうめごはん			じゃがいもとわかめのみそしる とりにくのこんにやくてりやき はくさいとにんじんのおひたし (パックしよゆ)(いとけずりぶし)	ぎゅうにゆう あぶらあげ わかめ しろみそ あかみ そ とりもも かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さ とう しろごま	うめ こまつな ねぎ にんに くにんじん はくさい	28.3 563		
13	火	むしパンブレーン			にくじるうどん ささかまのてんぷら だいこんサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゆう ぶたばら あ ぶらあげ ささかまぼこ	むしパン めん あぶら こ めこ ごまあぶら しろご ま	ねぎ だいこん みずな	26.3 645		
14	水	ごはん			こんさいのぐたくさんみそしる あつあげのそぼろあん こまつなのじゃこに	ぎゅうにゆう しろみそ に ほし なまあげ とりむね ちりめん	こめ あぶら さといも さと う でんぷん ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにやく しょうが はくさい こまつな	26.1 589		
15	木	しよくパン (いちごジャム)			やさしいスープ さわらのパンこやき ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゆう ベーコン さ わら チーズ	しよくパン あぶら パンこ オリーブあぶら ドレッシ ング いちごジャム	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ にんにく ご ぼう きゅうり	26.1 602		



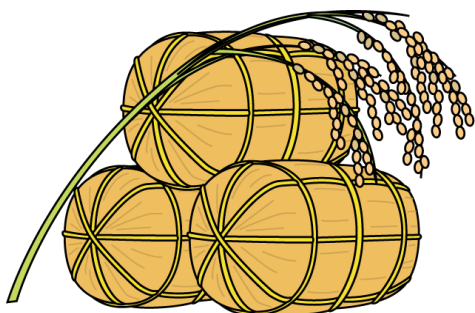
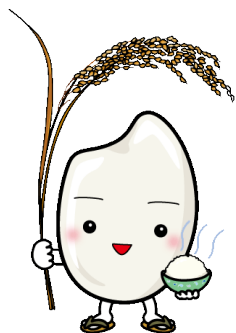
こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん		
滋賀県(しがけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
16	金	しよいめし			おこうじる ちぐさに みかん	とりむね あぶらあげ ぎゅう にゅう あかみそ しろみ そ たまご ぶたも	こめ あぶらさとう でんぶ ん	にんじん ごぼう ほししい たけスライス かぶ かぶは たまねぎ ねぎ みかん	27.3 598	みかんのたべのこしはしかくい フライヤーにもどします。
冬至(とうじ)										
19	月	ごはん			かほちやとたまねぎのみそしる ぶりのゆずみそだれがけ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう わかめしる みそ あかみそ ぶり あぶ らあげ	こめ あぶらさとう でんぶ ん	かほちや たまねぎ ゆず き りぼしだいこん ほししいた け にんじん	26.4 628	いているという意味です。お祭りなど に出されていたことから、「わっしょ い」の「しよい」をかけて名づけられた そうです。
20	火	こめこスティックパン			しようゆラーメン いかのチーズやき キャベツとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう やきぶた な ると いか チーズ ベー コン	スティックパン ちゅうかめ ん あぶら	ほうれんそう ねぎ しようが チンゲンサイ キャベツ	28.9 526	
クリスマス										
21	水	クリスマスピラフ			オニオンスープ フライドチキン ブロッコリーとキャベツのサラダ (シーザードレッシング) クリスマスデザート	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりも	こめ パター あぶら でん ぶん こめこ ドレッシン グ クリスマスデザート	たまねぎ ピーマン あか ピーマン コーン にんじん パセリ ブロッコリー キャベ ツ	24 661	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※28年度12月分の給食費の口座引き落としは、12月28日(水)です。納め忘れのない ようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 592 キロカロリー	たんぱくつ 25.4 グラム		

16日(金) 滋賀県の郷土料理
今月の郷土料理は「滋賀県」です。
「しよいめし」はしよゆを使って炊
いているという意味です。お祭りなど
に出されていたことから、「わっしょ
い」の「しよい」をかけて名づけられた
そうです。
「お講汁」は秋から冬にかけての寺
の行事「お講」の際に、畑でとれた野
菜を持ち寄り、寺の大きな「お講鍋」
で煮込みます。法要の後、お参りを
した人々に
ふるまわれ
ます。



守山市のお米を給食に使用します！

昭和45年、時を同じくして市制を施行した福生市、北海道登別市、滋賀県守山市が「四五
都市連絡協議会」を組織し、さまざまな取組みを通じてお互いの交流と親睦を深めています。
その取組みの一つとして、今月は滋賀県守山市でつくられたお米「みずかがみ」を、16日の
「滋賀県郷土料理給食」の日に使います。守山市の農協から玄米を仕入れて、都内のお米屋
さんで精米していただき、給食に使用します。お楽しみに！



早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21
日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短
い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを
食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、
風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、
皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。
お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

