



12月 献立表



日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	1群 たんぱく質 さばねぎ塩焼き さつま揚げ 卵	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん 小松菜	4群 ビタミン 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ たまねぎ えのき	5群 炭水化物 ご飯 砂糖 片栗粉	6群 脂質 サラダ油	775	29.0
3	火	ご飯	牛乳	鶏ごぼうご飯の具 しらたき中華サラダ さといもの豚汁	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう 枝豆 干しいたけ もやし きゅうり しらたき コーン 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さといも	サラダ油 中華ごまドレッシング	782	35.8
4	水	＜カミカミ献立＞ うどん	牛乳	きのこうどん汁 カミカミかき揚げ ほうれん草のごまあえ	豚肉 油揚げ カミカミかき揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	まいだけ えのき たまねぎ ねぎ もやし	うどん 砂糖	サラダ油 すりごま	792	26.2
5	木	麦ご飯	牛乳	ボークカレー 海藻サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 海草ミックス	にんじん	たまねぎ おろしりんご 大根 きゅうり コーン オレシ	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 あら塩ドレッシング	823	23.6
6	金	ゆめロール	牛乳	オムレツデミソースかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	オムレツ	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	ロールパン 砂糖	サラダ油 ごまドレッシング バター	818	31.3
9	月	＜日本の味巡り～新潟県～＞ ご飯	牛乳	たれカツ 白菜のあさづけ のっぺ汁	豚ヒレカツ ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく	ご飯 砂糖 さといも 片栗粉	サラダ油	782	28.8
10	火	ご飯	牛乳	海鮮しゅうまい①②③ ホイコーロー 春雨スープ	海鮮しゅうまい 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 いりごま	773	23.9
11	水	黒パン	牛乳	チキンのマスタード焼き グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	小松菜 にんじん トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	黒パン マカロニ じゃがいも	野菜入り和風ドレッシング	808	35.9
12	木	ご飯	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁	赤魚白しょうゆ焼き 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しらたき たまねぎ 白菜 えのき 大根 ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	759	32.9
13	金	バターロール	ジョア	スパゲッティナポリタン コーンサラダ ミニアセロラゼリー①②③	ウィンナー	ジョア	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	バターロール スパゲッティ アセロラゼリー	サラダ油 和風野菜ドレッシング	782	26.5
16	月	ご飯	牛乳	手作りから揚げ①②③ わかめサラダ すまし汁	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり 大根 生しいたけ ねぎ えのき	ご飯 片栗粉	サラダ油 青じそドレッシング	798	28.6
17	火	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 鶏肉と大根の煮物 さつまいものみそ汁	いわしの梅煮 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 こんにゃく しめじ たまねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	サラダ油	779	28.2
18	水	背割りコッペパン	牛乳	ウィンナーケチャップソースかけ ピーンスサラダ 白菜のクリームシチュー	ロングウィンナー 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン 白菜 たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	中華ごまドレッシング サラダ油	822	31.9
19	木	＜冬至献立＞ わかめご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ゆず風味サラダ けんちん汁	かぼちゃひき肉フライ 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	わかめご飯 さといも	サラダ油 ゆず風味ドレッシング	776	20.3
20	金	中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 煮卵 キムチあえ	なると 豚肉 卵	牛乳	チンゲンサイ	ねぎ もやし コーン 大根 きゅうり	中華麺 砂糖	サラダ油 ごま油	775	37.2
23	月	＜クリスマス献立＞ ご飯	牛乳	もみの木ハンバーグデミソースかけ カラフルサラダ ウィンナーと野菜のスープ クリスマスカップデザート (いちご味)	もみの木ハンバーグ ウィンナー	牛乳	赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも クリスマスデザート (いちご味)	サラダ油 野菜入りイタリアンドレッシング	796	27.0
24	火	ご飯	牛乳	あじフライ (ソース) ごまツナサラダ 小松菜のみそ汁	あじフライ ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ しもん果 大根 えのき ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 いりごま	784	27.9

(先生方へ) 23日のクリスマスカップデザートは、クラス分けが必要です。
13日のジョアは、業者による容器回収があります。
なお、13日のミニアセロラゼリーは、コンテナの中に入れて給食と一緒に
お届けします。
お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。

今月の樺東村の食材

生しいたけ、しめじ、さといも、
白菜、長ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草



平均値	790	29.1
基準値	830	27~42

*12月平均 (その他)
脂質 24.4g 塩分 3.3g

12月の行事食

カミカミ献立 (4日)
日本味めぐり～新潟県～ (9日)
行事食①: 冬至献立 (19日)
行事食②: クリスマス献立 (23日)



★9日 日本味めぐり 新潟県の料理を紹介します!

●たれカツ

新潟県のとれカツは、薄くスライスしたカツを、甘辛い醤油ベースのタレに浸してからご飯の上に乗せるのが特徴です。ちなみに、群馬県ではソースカツに馴染みがあると思いますが、タレはウスターソースが味付けのベースになっていることが多く、醤油よりソースの味が強いのが特徴です。

●のっぺ汁

「のっぺ汁」は日本各地に点在していますが、そのなかでも新潟県の「のっぺ」は具だくさんのようです。里芋が主な材料で、野菜やきのこなどを薄切して煮たものに、とろみをつけていただきます。新潟でも古くから食べられているのっぺは、おふくろの味として親しまれています。

★おしらせ★



このマークの献立が入っている
バット(入れ物)は、表面が熱く
なっているので、コンテナ室から
教室まで運ぶ時には気をつけて
持ちましょう

