



# 12月分 予定献立表



日(曜)	献立名	主な食品						栄養価 エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1(金)	とうもろこしごはん★ 		さげざんぎ★ いもたんごじる★	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ あぶら マーガリン じゃがいも てんぷん	とうもろこし にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	637 23.9	
4(月)	むぎごはん 		しせんどうふ はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ てんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり ほうれんそう みかん	632 26.6	
5(火)	カーポロネロいり おやこどん◆ (ごはん) 		いもち★ なめだけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	こめ あぶら さとう じゃがいも てんぷん マーガリン ごま	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ カーポロネロ ほうれんそう キャベツ もやし えのきだけ	646 25.1	
6(水)	がたんラーメン★ (ホトチゅうかめん) 		ころころだいがくも いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご だいず のり	ホトチゅうかめん あぶら さとう さつまいも てんぷん はちみつ	はくさい にんじん だけのこ えのきだけ ねぎ こまつな もやし	633 22.4	
7(木)	むぎごはん 		なまあげのすきに こまつなわかめのサラダ やきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	638 27.0	
8(金)	まるパン 		ホキのバジルソースフライ コーンチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー しろはなまめ とうにゅう	まるパン あぶら さとう じゃがいも てんぷん こむぎこ	とうもろこし バジル にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり カリフローレ	597 24.2	
11(月)	くわいごはん◆ 		どうさんやさいのふっくらあげ いしかりじる★  1年生が「くわい」の芽取りを行います	ぎゅうにゅう とりにく さけ たら あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん くわい しいたけ こんにゃく はくさい こまつな とうもろこし さやいんげん たまねぎ	585 23.9	
12(火)	キムチチャーハン 		さいのくにねぎみそぎょうざ かいそうサラダ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	はくさいキムチ ねぎ にんじん たまねぎ いら しょうが にんにく キャベツ こまつな とうもろこし こんにゃく ラフランス	595 19.8	
13(水)	ツナチーズトースト 		パンピングシチュー◆ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ベーコン わかめ	しょくパン あぶら さとう こめ マーガリン マヨネーズ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり とうもろこし パターナッツかぼちゃ	616 27.5	
14(木)	ターメリックライス 	ジュア	カーポロネロとさといものカレー◆ ひじきのサラダ みかん	ジュア ぶたにく ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら さといも マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんごソース マッシュルーム カーポロネロ きゅうり キャベツ みかん	589 21.2	
15(金)	ごはん 		ホッケのフライ★ どさんこじる★ ふりかけ	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン	とうもろこし ねぎ こまつな にんじん にんにく	601 23.2	
18(月)	こくとうロール 		カレーノケールいりホクピース◆ マカロニサラダ りんご	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく だいず チーズ	こくとうロール あぶら さとう じゃがいも マーガリン マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム カリーノケール キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	634 27.4	
19(火)	わかめごはん 		たらのあんかけゆずふうみ◎ ほうとう汁  冬至メニュー	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん ゆず かぼちゃ ねぎ しめじ こんにゃく こまつな	633 25.1	
20(水)	ウィンナーとトマトのピラフ 		フライドチキン◎ クリスマスサラダ◎ メロン・ド・ノエル(ケーキ)◎  クリスマスメニュー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ たまご	こめ あぶら マーガリン さとう こめこ てんぷん こむぎこ チョコレート	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく プロッコリー とうもろこし きゅうり あかピーマン カリフローレ	684 26.6	

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。

※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(北海道) ◆旬の食材 ◎行事食】

・12月5日(火)、15日(金)は、馬宮米部会から、「こしひかり」を使用します。

・今月は、2年生が「仲町小さくすく農園」で育てたヨーロッパ野菜「カーポロネロ、カリーノケール、カリフローレ」を給食の食材として使用する予定になっています。

## ◆12月22日(木)は冬至です◆ 冬至かぼちゃを食べて、ゆず湯につかってみてはいかがですか？



冬至には、古来より運氣の上昇や健康を願い、さまざまな習慣が行われてきました。特に、食べ物に関するものが多く、「運盛り」と言って人参、大根、蓮根、いんげん、ぎんなん、きんかん、うどんなど「ん」のつくものを食べ、縁起を担いでいます。かぼちゃも「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。また、北から南へ向かう事も意味するため、縁起がよいとされています。夏から秋にかけて収穫されたかぼちゃは、貯蔵させることにより甘みが増します。保存することにより追熟され、デンプンが糖質に変わるためです。冬の寒い時期、かぼちゃを食べることで、不足しがちなビタミン類などの栄養補給にもなります。また、冬至には、ゆず湯に入る風習もあります。香りの強いゆずを入れ、邪気払いをするためです。ゆずの皮に含まれる「クエン酸」の効果により、ひびやあかぎれなどを治す保湿効果もあります。給食では、19日に「たらのあんかけゆず風味」、かぼちゃの入った「ほうとう汁」を提供します。

## ★おいしくて簡単「キャラメルポテト」の作り方★ ※とても人気のあるメニューです。

### 【材料(4人分)】

・さつまいも 240g  
(大1本)

・揚げ油

### ★キャラメルソース

・砂糖 20g  
・バター 小さじ2  
・水 小さじ2  
・しょうゆ 小さじ1/2  
・塩 ひとつまみ

### 【作り方】

- ①さつまいもは、皮付きのまま1.5cm角くらいに切り、水に5分程さらす。
  - ②①のさつまいもの水気をよくとり油で揚げる。
  - ③調味料を鍋に入れ、少し煮詰め、揚げたさつまいもにからめる。
- ※お好みで甘さを調節してください。砂糖は三温糖やきび糖などを使用すると、コクが増します。