

2023年12月 献立表



日ごち	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 金	ごはん レバニラ炒め カリフラワーの中華和え 小松菜と玉葱の味噌汁	米 豚肩ロース 豚レバー しょうが にんにく 玉葱 人参 にら もやし 塩 三温糖 濃口醤油 鶏ガラ 清酒 本みりん ごま 油 片栗粉 なたね油 カリフラワー 人参 三温糖 白煎り胡麻 ごま油 濃口醤油 りんご酢 小松菜 玉葱 人参 みそ	ツナサンド りんご 牛乳	食パン(乳・卵なし) ツナ 玉葱 きゅうり マヨネーズ
2 16 土	焼肉丼 きゅうりの海苔和え レタスと人参のスープ	米 豚肩ロース にんにく しょうが 本みりん 清酒 玉葱 人 参 こねぎ 三温糖 片栗粉 濃口醤油 きゅうり 人参 焼きのり 三温糖 濃口醤油 レタス 玉葱 人参 塩		米 玉葱 人参 ピーマン ケチャッ ブ 濃口醤油 鶏ガラ 三温糖
4 18 月	ごはん わかめふりかけ たらの煮付け 胡瓜と春雨の胡麻酢和え さつまいと玉葱の味噌汁	米 わかめ 濃口醤油 ごま油 たら 三温糖 濃口醤油 清酒 本みりん しょうが きゅうり コーン 人参 春雨 三温糖 白煎り胡麻 濃口醤油 りんご酢 塩 玉葱 さつまいも みそ		人参カップ ケーキ りんご 牛乳
5 19 火	ハヤシライス キャベツのマリネ(パリ パリ付) 青梗菜とコーンのスープ	米 もち麦 豚肩ロース 玉葱 エリンギ 人参 トマト ケチャップ トマト ピューレー 中濃ソース 塩 濃口醤油 三温糖 薄力粉 なたね油 キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 三温糖 りんご酢 塩 なたね 油 わんたんの皮 なたね油 青梗菜 玉葱 コーン 塩	菜めしゴマ おにぎり 柿	米 小松菜 ごま 濃口醤油 三温 糖 塩 清酒
6 20 水	ごはん さわらのみそマヨネーズ焼き かわり金平 えのきと小松菜の納豆 和え わかめと玉葱のすまし汁	米 さわら みそ 玉葱 三温糖 マヨネーズ 豚肩ロース 人参 ごぼう つきこんにやく 三温糖 清酒 本み りん じゃがいも 濃口醤油 なたね油 白ごま ごま油 挽きわり納豆 えのきだけ 小松菜 もやし かつお節 三温糖 濃口醤油 わかめ 玉葱 濃口醤油 塩		薄力粉 おから 三温糖 ベーキン グパウダー 牛乳 レーズン
7 21 木	ごはん すきやき煮 トマトと胡瓜とわかめの甘酢和え 味噌けんちん汁	米 木綿豆腐 豚肩ロース 白菜 しいたけ ねぎ 人参 三温糖 しらたき 濃口醤油 清酒 本みりん トマト きゅうり わかめ 三温糖 りんご酢 濃口醤油 塩 さといも ごぼう 玉葱 鶏もも肉 大根 人参 みそ		りんごヨー グルト 焼きいも
8 金	茶めし おでん 青梗菜の味噌和え	米 濃口醤油 鶏もも肉 玉葱 じゃがいも つきこんにやく 竹輪 昆布 清酒 大根 片栗粉 濃口醤油 本みりん 塩 青梗菜 もやし 人参 みそ 三温糖 本みりん ごま	南瓜ドーナツ 柿	西洋かぼちゃ 薄力粉 三温糖 ベー キングパウダー スキムミルク 有塩バター なたね油
22	22日(金) クリスマスお楽しみ給食			ミルクココア 牛乳 ココア 三温糖
9 23 土	ひじき炒飯 コールスローサラダ エリンギと玉葱のスープ	米 鶏むね挽肉 人参 玉葱 ひじき なたね油 ごま油 塩 濃口醤油 キャベツ きゅうり 人参 三温糖 マヨネーズ りんご酢 塩 エリンギ 玉葱 人参 塩	ねぎ味噌 おにぎり みかん	米 ねぎ みそ 三温糖 白ごま 本みりん
11 25 月	ごはん ぶり大根 白菜とささみのごま和え なめこと豆腐の味噌汁	米 ぶり 大根 しょうが 三温糖 濃口醤油 本みりん 清酒 鶏ささみ肉 清酒 白菜 もやし 人参 三温糖 白煎り胡麻 濃口醤油 絹ごし豆腐 なめこ ねぎ みそ		揚げパン りんご 牛乳
12 26 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 大豆マヨサラダ 白菜のすまし汁	米 厚揚げ たけのこ 鶏もも肉 人参 玉葱 ねぎ 青梗菜 しょ うが 清酒 みそ 三温糖 ごま油 濃口醤油 片栗粉 大豆 本みりん 人参 きゅうり ウインナー 三温糖 濃口醤油 マヨネーズ 塩 白菜 玉葱 人参 濃口醤油 塩	豚そぼろお にぎり するめ	米 豚ひき肉 濃口醤油 三温糖 しょうが
13 27 水	丸パン クリームシチュー 蓮根のサラダ かぶのポトフ	◇丸パン(卵なし、乳あり) 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃがいも ほうれん草 有塩バター 牛乳 薄力粉 塩 れんこん 人参 ハム 玉葱 小松菜 三温糖 なたね油 濃口 醤油 りんご酢 塩 かぶ かぶの葉 人参 玉葱 塩		高野豆腐の かりんとう 柿 牛乳
14 28 木	しょうゆラーメン カレーポテト チョレギサラダ	中華麺 鶏もも肉 ほうれん草 なると 人参 ねぎ もやし コーン 塩 濃口醤油 ごま油 じゃがいも カレー粉 塩 キャベツ 大根 人参 きゅうり わかめ にんにく 濃口醤油 三温糖 ごま油 塩	きりたんぽ みかん	米 鶏もも肉 舞茸 ねぎ 人参 ごぼう みつば 濃口醤油 本みりん 塩
				※3歳未満児は、左記の8割です

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食塩相当量
目標量	605	22.1	16.4	264	2.6	216	0.33	0.37	24	1.5
12月	528	16.9	13.4	159	1.8	450	0.27	0.32	32	1.6



きゅうしょくだより

12

管理栄養士 倉島

冬の食事について

冬の食中毒

冬に多い食中毒といえばノロウイルスです。主に汚染された生ガキなどの二枚貝が原因ですが、乾物からも感染する可能性があります。熱に弱く、90°C 90秒以上で熱処理することができます。1~2日潜伏し、下痢、嘔吐、発熱を発症します。アルコールでは消毒効果がなく、塩素系の消毒が必要です。



冬のたべもの

◎冬が旬の食べ物

かぶ、大根、長葱、れんこん、里芋、ごぼう、白菜、カリフラワーなど

「冬野菜。根菜は身体を温める」と良く耳にしますが、水分が多い野菜は、そのまま食べると身体を冷やしてしまいます。しかし、煮物や汁物にすることで、身体を温めることができます。更に、煮汁に溶出した水溶性ビタミンも摂取できるため、一石二鳥です！

ビタミンと気温

よく見るほうれん草

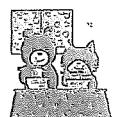


夏と冬では、野菜のビタミン含有量が変化する場合があります。例えば、通年市場に出回るほうれん草ですが、通常は「トンネル栽培」という、ビニールをアーチ状にかけて保温する方法で育てます。しかし、冬場は「寒締め法」という育て方で、わざと霜に触れさせる事でタンポポの葉のような形状になり、葉は厚く縮み、糖度が高くなります。これがいわゆる「チヂミほうれん草」です。チヂミほうれん草をはじめ、冬採りほうれん草は糖度が高く、且つビタミンCが夏場の約3倍量あると言われています。

ちぢみほうれん草

ビタミンCは、脂質の酸化防止に使われて形が変わってしまったビタミンEを、もとのビタミンEに再生する働きを持っています。相乗効果で効率良くビタミンを摂取してみましょう。

12月22日(金)は冬至です



冬至とは、一年のうち、日の出から日没までの時間が最も短い日のことです。昔の中国では、冬至前日を大晦日とし、冬至を1年の始まりとしていたそうです。また、冬至を境に太陽が生まれ変わり、陽気が増え始めるとされています。

◎冬至の風習◎

冬至風呂

柚子湯に入ります。流行し始めたのは、江戸時代の銭湯からだそうです。



冬至粥

冬至の朝に小豆粥を吃ることです。小豆粥は、疫病にかかるないという言い伝えがあるそうです。

南瓜

カボチャの煮物を吃ます。冬至にカボチャを吃ると長生きするという言い伝えがあるそうです。

こんにゃく

「体の砂払い」といって、体内の悪いものを掃除するという意味があるそうです。

「と」のつく食べ物

冬至の「と」にちなんで、豆腐などを吃ます。湯豆腐にすれば、身体を冷やさず食べられますね！