



| 日付        | 献立名  | 食品の主なはたらき                          |  |   |  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-----------|--|------------------------------------|--|---|--|-------------------------|
|           |  | エネルギーのもとになる                        | 体をつくるもとになる   | 体の調子を整えるもとになる   | その他  |                         |
| 2<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>さばの立田揚げ<br>いそ煮<br>だいこんと春菊のみそ汁                      | 精白米 でん粉 油 ごま油 つきこ<br>んにやく 上白糖      | 牛乳 さば 若鶏肉 むね きざみ ひ<br>じき 大豆水煮 豆腐 塩蔵わかめ<br>中みそ 赤みそ  | しょうが にんにく れんこん<br>だいこん しゅんぎく  | しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし)<br>水  | 779<br>31.3             |
| 3<br>(火)  | そぼろごはん 牛乳<br>わかめスープ<br>黒糖ビーゼ                                 | 精白米 上白糖 ごま油                        | 若鶏肉 むね ミンチ 牛乳 豆腐 塩<br>蔵わかめ 黒糖ビーゼ                   | ごぼう 切干しだいこん にんにく<br>しょうが ホールコーン冷凍 冷凍さ<br>やいんげん たまねぎ ねぎ                      | 酒 みりん しょうゆ 食塩<br>こしょう白 スープストック 水   | 678<br>26.5             |
| 4<br>(水)  | <季節の料理><br>ごはん 牛乳<br>すきやき<br>はくさいの甘酢あえ                       | 精白米 じゃがいも 糸こんにやく<br>焼きふ 上白糖        | 牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐<br>しらす干し小                           | にんにく たまねぎ ごぼう<br>白ねぎ はくさい しょうが  | しょうゆ 酒 酢   | 650<br>24.5             |
| 5<br>(木)  | パン 牛乳<br>クリームシチュー<br>フレンチサラダ                                 | コッペパン じゃがいも                        | 牛乳 若鶏肉 むね きざみ 白いん<br>げん豆ペースト 調理用牛乳                 | にんにく たまねぎ マッシュルー<br>ム レトルト グリンピース冷凍<br>こまつな キャベツ ホールコーン<br>冷凍               | ホワイトルウ クリームポタージュ<br>食塩 こしょう白 水<br>フレンチドレッシング 1リットル   | 659<br>26.8             |
| 6<br>(金)  | ポークカレーライス 牛乳<br>れんこんとブロッコリーのサラダ<br>角チーズ                      | 精白米 じゃがいも 上白糖 オ<br>リーブ油            | 豚肉もも 豚レバーチップ 牛乳 ロー<br>ースハム千切り 角チーズ                 | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんにく グリンピース冷凍<br>れんこん ブロッコリー ホールコー<br>ン冷凍                 | カレー粉 赤ワイン 食塩 こしょう<br>白 チキンスープ カレールウ ウ<br>スターソース ケチャップ 水 しょ<br>うゆ 酢                                   | 747<br>29.7             |
| 9<br>(月)  | <世界の料理(中国)><br>ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華サラダ                     | 精白米 上白糖 でん粉 ごま油                    | 牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミン<br>チ 赤みそ                        | にんにく しょうが にんにく 乾し<br>いたけスライス たまねぎ 白ねぎ<br>たけのこ ゆで キャベツ りょくとう<br>もやし きくらげスライス | オイスターソース しょうゆ トウバ<br>ンジャン 酢  | 676<br>28.2             |
| 10<br>(火) | ごはん 牛乳<br>さわらのゆずみそかけ<br>ひじき入り酢の物<br>けんちん汁                    | 精白米 上白糖 ごま油 つきこ<br>んにやく 洗いさといも     | 牛乳 さわら 中みそ しらす干し 小<br>ひじき 若鶏肉 むね きざみ しぼり<br>豆腐 油揚げ | ゆず ゆず 果汁 キャベツ<br>にんにく ごぼう だいこん ねぎ   | 酒 水 みりん しょうゆ 酢 食塩<br>煮干し(だし)   | 650<br>29               |
| 11<br>(水) | <リクエスト給食(岡田小)><br>スパゲッティミートソース 牛乳<br>海藻サラダ<br>紅茶蒸しパン         | ソフトめん 上白糖 ごま油 米粉<br>サラダ油           | 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバ<br>ーチップ 牛乳 海藻ミックス 調製豆乳           | にんにく にんにく たまねぎ マッ<br>シュルム レトルト グリンピース<br>冷凍 ダイストマト<br>キャベツ ホールコーン冷凍         | ローリエ 赤ワイン ケチャップ<br>ピューレー デミグラスソース<br>ハヤシルウ ウスターソース<br>食塩 こしょう白 しょうゆ 酢<br>ベーキングパウダー 紅茶 水 紙<br>カップ 12A | 868<br>36.1             |
| 12<br>(木) | ポテトサンド 牛乳<br>かぼちゃのポタージュ(乳なし)                                 | コッペパン じゃがいも ノンエッグ<br>マヨネーズ小袋 8g 米粉 | ロースハム千切り 牛乳 ベーコン 白<br>いんげん豆ペースト 調製豆乳               | にんにく きゅうりピクルス<br>たまねぎ かぼちゃペースト冷凍  | 酢 食塩 こしょう白 スープストック<br>水  | 697<br>28.1             |
| 13<br>(金) | ごはん 牛乳<br>いかの甘酢かけ<br>野菜のあえ物<br>えのきたけのみそ汁                     | 精白米 でん粉 油 上白糖                      | 牛乳 いか切身 しらす干し 小 豆腐<br>塩蔵わかめ 白みそ 中みそ                | りょくとうもやし みずな にんにく<br>切干しだいこん えのきたけ<br>ねぎ                                    | しょうゆ みりん* 酢 水 煮干し<br>(だし)  | 678<br>28.3             |
| 16<br>(月) | <世界の料理(韓国)><br>キムチチャーハン 牛乳<br>トック                            | 精白米 ごま油 韓国餅(スライス)                  | 焼き豚 豚肉もも 牛乳 豆腐                                     | たまねぎ にんにく はくさいキムチ<br>ねぎ たけのこゆで<br>きくらげスライス チンゲンサイ                           | 食塩 こしょう白 しょうゆ オイ<br>スターソース スープストック 中華<br>スープストック 水   | 593<br>22.8             |
| 17<br>(火) | 保護者懇談会のためなし  |                                    |  |   |  |                         |
| 18<br>(水) | 保護者懇談会のためなし  |                                    |  |   |  |                         |
| 19<br>(木) | <クリスマスにちなんで><br>パン 牛乳<br>ローストチキン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>じゃがいもスープ | コッペパン 上白糖 じゃがいも                    | 牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン                                  | しょうが にんにく キャベツ こまつ<br>な にんにく ホールコーン冷凍 た<br>まねぎ はくさい                         | しょうゆ 酒 みりん こしょう白 し<br>そドレッシング 1リットル 食塩 スー<br>プストック 水   | 705<br>33.4             |
| 20<br>(金) | <食品ロス削減><br>玄米入りごはん 牛乳<br>肉みそおでん<br>ほうれん草のあえ物                | アルファ化玄米 精白米 上白糖<br>洗いさといも こんにやく    | 牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚揚げ ち<br>くわ                           | にんにく だいこん はくさい<br>ほうれんそう  | しょうゆ だし昆布(だしをとった後、<br>喫食) 水  | 644<br>23.2             |
| 23<br>(月) | <地産地消給食><br>ごはん 牛乳<br>とりちゃんこ<br>れんこんのおかかあえ                   | 精白米 こんにやく ごま油                      | 牛乳 若鶏肉もも きざみ 厚揚げ 赤<br>みそ 糸がつお                      | だいこん はくさい にんにく<br>白ねぎ にんにく しょうが<br>こまつな れんこん                                | しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水   | 636<br>24.2             |
| 24<br>(火) | 終業式のためなし   |                                    |  |   |  |                         |



今月の岡山県内・倉敷市内産物

はくさい ほうれんそう りょくとうもやし  
れんこん こまつな チンゲンサイ キャベツ  
だいこん にんにく ねぎ 白ねぎ しゅんぎく

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日  
(飲用牛乳を除く)

5日、6日、8日、12日、19日、22日、25日、26日

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まることと人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月21日です。



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。

