



2022年12月の献立表



日	献立	皿人	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質
1 木	かて飯 ゼリーフライ 呉汁 白こま豆乳プリン	3 4	○	牛乳 油揚げ おから 鶏卵 大豆 豚肉 みそ 寒天 豆乳 【埼玉県の郷土料】	精白米 こんにゃく 油 じゃが芋 油 薄力粉 三温糖 白こま	干しいたけ 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 大根	858 kcal 27.4 g 32.2 g
2 金	ご飯 鶏肉の一味焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま芋の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ みそ	精白米 油 三温糖 さつま芋	長ねぎ しょうが にんにく 切干 し大根 人参 干しいたけ 大根 葉ねぎ	767 kcal 37.1 g 22.7 g
5 月	ご飯 鮭のチーズ焼き青しそ風味 かぼちゃの甘辛揚げ どさんこ汁	3 4	○	牛乳 さけ チーズ 豚肉 みそ	精白米 マヨネーズ パン粉 ごま 油 じゃが芋 バター	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ホール コーン 葉ねぎ にんにく	780 kcal 33.6 g 26.1 g
6 火	チキンライス スペイン風オムレツ 野菜スープ	3 3	○	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム 鶏卵 チーズ	精白米 バター オリーブ油 バター じゃが芋 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース にんにく マッシュ ルーム しょうが えのき 小松菜	822 kcal 33.2 g 32.9 g
7 水	豚丼 海藻サラダ 厚揚げの味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 ★わかめ 生揚げ みそ み そ	精白米 こんにゃく 三温糖 油 ごま油 上白糖 ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき 大 根 きゅうり ホールコーン キャ ベツ	834 kcal 25.7 g 30.7 g
8 木	炒めそば五目あんかけ 青梗菜としめじのスープ 青のりピーンポテト	3 4	○	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 ★青のり	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ ブラック マッペもやし 白菜 しょうが 長ねぎ チンゲンサイ ほんしめじ 小松菜	766 kcal 33.7 g 28.2 g
9 金	ピザトースト 野菜のコーンクリームスープ りんごのコンポート	3 3	○	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏肉 牛 乳	食パン オリーブ油 三温糖 じゃが芋 マカロニ 油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 クリームコーン ホールコーン しょうが りんご レモン	782 kcal 33.7 g 30.0 g
12 月	キムチ入りピビンパ丼 春雨と白菜の中華スープ じゃが芋のそぼろ煮	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 こ ま 緑豆春雨 じゃが芋 こんにゃく で ん粉	しょうが にんにく 長ねぎ たけ のこ キムチ ブラックマッペもやし 小松菜 人参 白菜 えのき 玉ねぎ グリンピース	825 kcal 36.9 g 24.3 g
13 火	チキンカレーライス 白菜のごま和え 野菜とコーンのスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト みそ ベーコン	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 バター 薄力粉 白こま 三温糖 でん粉	しょうが セロリ にんにく 玉ね ぎ 人参 グリンピース 小松菜 白菜 ほうれん草 ホールコーン	852 kcal 28.5 g 27.7 g
14 水	ご飯 海苔の佃煮 白身魚の香味焼き マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	3 5	○	牛乳 ★のり 赤魚 ツナ かつお節 豆 腐 みそ 油揚げ	精白米 上白糖 マカロニ マヨネーズ	長ねぎ しょうが にんにく キャ ベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 葉 ねぎ	740 kcal 34.1 g 23.4 g
15 木	菜飯 貝だくさん肉じゃが ごぼうのゴマサラダ	3 3	○	牛乳 生揚げ 豚肉	精白米 ごま油 ごま 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 白こま	大根葉 人参 玉ねぎ さやいんげ ん 大根 ごぼう きゅうり キャ ベツ	756 kcal 26.3 g 19.3 g
16 金	味噌ラーメン キャベツの塩昆布和え 大学芋	3 4	○	牛乳 豚肉 みそ ★塩昆布	中華麺 油 ごま油 さつま芋 油 三温 糖 水あめ 黒ごま	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし に ら ホールコーン キャベツ	857 kcal 24.8 g 35.0 g
19 月	中華丼 ワカメと卵のスープ バナナヨーグルト	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ★わかめ 鶏卵 ヨー グルト	精白米 油 ごま油 でん粉 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいた け 白菜 たけのこ グリンピース バナナ	826 kcal 28.2 g 30.7 g
20 火	エッグトースト ハンガリアシチュー 野菜ソテー	3 3	○	牛乳 鶏卵 豚肉 チーズ ベーコン	食パン マヨネーズ(卵なし) 油 じゃが 芋 油 バター 薄力粉 油 バター	玉ねぎ パセリ 人参 しょうが グリンピース キャベツ ホール コーン	778 kcal 28.9 g 40.5 g
21 水	五目おこわ サバの立田揚げ じゃこと白滝の炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 さば 豚肉 ★ちりめんじゃ こ ★わかめ みそ みそ	精白米 もち米 油 でん粉 薄力粉 こ んにゃく 油 上白糖 ごま油 じゃが芋	人参 ごぼう たけのこ 干しいた け しょうが 小松菜 長ねぎ	732 kcal 31.0 g 27.4 g
22 木	かぼちゃ入りほうとう麺 おからナゲットマヨ味 みかん	3 4	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 八丁みそ み そ おから 鶏卵 ツナ 牛乳 【冬至の献立】	ほうとう麺 こんにゃく でん粉 マヨ ネーズ パン粉 油	人参 大根 かぼちゃ 長ねぎ 小 松菜 玉ねぎ 早香	724 kcal 28.5 g 30.6 g
23 金	彩りピラフ フライドチキン キャベツとコーンのスープ フルーツバナナコッタ	3 4	○	牛乳 鶏肉 寒天 牛乳 生クリーム 【クリスマスメニュー】	精白米 米粒麦 バター でん粉 薄力粉 油 上白糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ホール コーン にんにく しょうが キャ ベツ セロリ りんご缶 黄桃缶 いちご	821 kcal 29.6 g 25.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。
不規則な生活で体調をくずさないために、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感じる場合があります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

