

# ランチタイムス上芳養共同調理場献立表



令和4年度

# 12月

| 日       | 献立名             | 主な材料名                    |                      |                               | エネルギー<br>タンパク質・脂肪<br>メモ   |
|---------|-----------------|--------------------------|----------------------|-------------------------------|---|
|         |                 | 血や肉になる<br>(赤)            | 熱や力のもとになる<br>(黄)     | 体の調子を整える<br>(緑)               |   |
| 1<br>木  | コッペパン ・牛乳       | 牛乳                       | コッペパン                |                               | 673kcal<br>28.0g / 19.5g<br>国産小麦で作られた冷凍うどんです。                       |
|         | カレーうどん          | ぶた肉 油あげ かまぼこ             | うどん かたくり粉 さとう        | 玉ねぎ にんじん ねぎ                   |   |
|         | ちくわとごぼうのあげに     | ちくわ                      | かたくり粉 あげ油 さとう        | ごぼう                           |   |
| 2<br>金  | 五目チャーハン         | ぶた肉 ハム                   | 米 サラダ油 さとう ごま油       | 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ               | 594kcal<br>20.9g / 15.5g<br>今年の冬は寒くなると予想されています。                     |
|         | もやしスープ          | とり肉 とうふ                  | ごま油 かたくり粉            | もやし にんじん チンゲン菜                |   |
|         | 牛乳              | 牛乳                       |                      |                               |   |
| 5<br>月  | ごはん             |                          | 米                    |                               | 683kcal<br>23.1g / 20.8g<br>冬野菜が収穫時期を迎えています。<br>旬の野菜をしっかりと食べましょう。   |
|         | とり肉じゃが          | とり肉                      | じゃが芋 さとう             | 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん        |   |
|         | ツナサラダ           | ツナ                       | ノンエッグマヨネーズ ごま さとう    | きゅうり きゃべつ にんじん                |   |
| 6<br>火  | とりそぼろごはん        | とり肉                      | 米 サラダ油 さとう           | えだまめ にんじん しょうが                | 657kcal<br>29.0g / 18.5g<br>とり胸肉が人気。脂肪少なくヘルシー。                      |
|         | けんちん汁           | ぶた肉 とうふ                  |                      | ごぼう 大根 にんじん ねぎ                |   |
|         | 牛乳              | 牛乳                       |                      |                               |   |
| 7<br>水  | ごはん ・牛乳         | 牛乳                       | 米                    |                               | 664kcal<br>22.5g / 21.7g<br>寒くなくても牛乳は飲んでほしいです。                      |
|         | 八宝菜             | ぶた肉 うすら卵                 | サラダ油 さとう かたくり粉 ごま油   | もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜   |   |
|         | マカロニ中華サラダ       | ハム                       | マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま油  | きゃべつ きゅうり                     |   |
| 8<br>木  | ごはん ・牛乳         | 牛乳                       | 米                    |                               | 640kcal<br>24.5g / 17.3g<br>魚を主菜にした和食はバランスがいい<br>です。野菜もたくさん食べたいですね。 |
|         | あじフライ           | あじフライ                    | あげ油                  |                               |   |
|         | おひたし            |                          | さとう                  | 白菜 こまつな にんじん                  |   |
| 9<br>金  | きしゅう汁           | とうふ かまぼこ わかめ             |                      | えのきたけ にんじん ねぎ 梅干し             | 625kcal<br>24.9g / 16.6g<br>みかんを1日2〜3個食べましょう。                       |
|         | わかめ五目ごはん        | とり肉 わかめ 油あげ              | 米 さとう                | ごぼう こんにゃく にんじん                |   |
|         | 冬野菜みそ汁          | ちくわ みそ                   |                      | 大根 白菜 にんじん                    |   |
| 12<br>月 | ごはん ・牛乳         | 牛乳                       | 米                    |                               | 727kcal<br>29.9g / 27.4g<br>きのこは主に長野県で栽培されてい<br>ます。食物繊維と旨味成分が多いです。  |
|         | 梅酢あげ            | とり肉                      | かたくり粉 あげ油            | 梅酢                            |   |
|         | ビーンズサラダ         | 大豆                       | ノンエッグマヨネーズ さとう       | きゅうり きゃべつ コーン りんご             |   |
| 13<br>火 | きのこ汁            | とうふ ぶた肉                  |                      | まいたけ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ        | 592kcal<br>24.4g / 25.1g<br>日本人が一番多く食べる野菜は、①位<br>大根 ②位玉ねぎ ③位きゃべつの順。 |
|         | ごはん             |                          | 米                    |                               |   |
|         | とり肉と大根のもの       | とり肉 平天                   | さとう                  | にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん          |   |
| 14<br>水 | すのもの            | ちくわ わかめ                  | さとう ごま               | きゃべつ きゅうり にんじん                | 624kcal<br>23.7g / 17.5g<br>ふわふわ卵が美味しい人気のスープです。                     |
|         | チキンライス          | とり肉                      | 米 サラダ油               | 玉ねぎ えだまめ にんじん                 |   |
|         | たまご青菜のスープ       | ベーコン たまご とうふ             | かたくり粉                | チンゲン菜 にんじん                    |   |
| 15<br>木 | 牛乳              | 牛乳                       |                      |                               | 676kcal<br>29.3g / 21.5g<br>給食用に県内で小麦粉が作られていま<br>す。地産地消のパンってすごいですね。 |
|         | コッペパン(県内産小麦粉使用) |                          | コッペパン                |                               |   |
|         | 冬野菜ラーメン         | ぶた肉                      | ラーメン ごま油             | 白菜 もやし にんじん ねぎ コーン            |   |
| 16<br>金 | とりとちくわのあげ煮      | とり肉 ちくわ                  | かたくり粉 あげ油 さとう ごま     |                               | 715kcal<br>22.0g / 22.3g<br>「ひなたの杜」さんから、購入します。                      |
|         | シビエ入り冬野菜カレー     | ぶた肉 いのしし肉                | 米 じゃが芋 カレールウ         | 大根 玉ねぎ にんじん ブロッコリー            |   |
|         | カリカリサラダ         |                          | ぎょうざの皮 あげ油 さとう サラダ油  | きゃべつ きゅうり にんじん パイン缶           |   |
| 19<br>月 | 牛乳              | 牛乳                       |                      |                               | 678kcal<br>24.8g / 20.3g<br>お鍋が美味しい季節となりました。<br>とり団子を作ります。具たくさんです。  |
|         | ごはん ・牛乳         | 牛乳                       | 米                    |                               |   |
|         | ちゃんこ鍋風に         | とり肉 ぶた肉 ちくわ<br>うすらたまご みそ | さとう かたくり粉            | 大根 白菜 しめじ にんじん<br>白ねぎ 玉ねぎ もやし |   |
| 20<br>火 | あげぎょうざ          | ぎょうざ                     | あげ油                  |                               | 713kcal<br>25.1g / 20.4g<br>シビエソーセイ入りのポテサラです。                       |
|         | ごはん(中のみ) ・牛乳    | 牛乳                       | 米                    |                               |   |
|         | チャンボン           | ぶた肉 かまぼこ                 | ラーメン ごま油 かたくり粉       | 白菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ                |   |
| 21<br>水 | ポテトサラダ          | シビエソーセイ (県から)            | じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ | きゅうり                          | 696kcal<br>23.5g / 21.5g<br>冬至に「ん」のつく食べ物を食べる<br>と健康でいられると言われていました。  |
|         | ごはん ・牛乳 ・ふりかけ   | 牛乳                       | 米                    |                               |   |
|         | 星のコロッケ          | 星のコロッケ                   | あげ油                  |                               |   |
| 22<br>木 | ピリ辛きゅうり         |                          | さとう サラダ油 ごま油         | きゅうり                          | 639kcal<br>21.4g / 15.3g<br>今年のデザートは、ゼリーです。また<br>のむヨーグルトは久しぶりです。    |
|         | かぼちゃのみそ汁        | ぶた肉 豆腐 油あげ みそ            |                      | かぼちゃ(なんきん) 玉ねぎ                |   |
|         | ポークライス          | ぶた肉 ウインナー                | 米 さとう                | 玉ねぎ にんじん 小松菜                  |   |
| 22<br>木 | ミネストローネスープ      | ベーコン                     | じゃが芋                 | 玉ねぎ にんじん トマト パセリ              | 今年のデザートは、ゼリーです。また<br>のむヨーグルトは久しぶりです。                                |
|         | クリスマスデザート       |                          | クリスマスデザート            |                               |   |
|         | のむヨーグルト         | のむヨーグルト                  |                      |                               |   |



クリスマスは、キリスト教では、イエスキリストの誕生を祝う日です。日本では、バレンタインデーのように、楽しいイベントの一つ  
なっていますね。欧米ではクリスマスは、日本でのお正月のように、家族みんながそろって過ごすことが多いそうです。今年の  
給食も最後。 みんなそろって楽しく給食の時間をすごしましょう。



## 12月にすること

できたらチェックを  
いれましょう。



|                    |  |
|--------------------|--|
| ① 三食しっかり食べる        |  |
| ② 朝、熱をはかる          |  |
| ③ しっかり手を洗う(アルコールも) |  |
| ④ 外で元気にあそぶ         |  |
| ⑤ 毎日約束した時間におる      |  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| ⑥ 冬休みの計画をねる       |  |
| ⑦ 大そうじをする         |  |
| ⑧ 地元の冬野菜をたべる      |  |
| ⑨ かぼちゃをたべ、ゆず湯にはいる |  |
| ⑩ お正月の準備をする       |  |