

令和3年度 12月 献立表

◎今月の給食目標は「寒さに負けずたくさん食べて、風邪をひかない丈夫な体をつくろう」です。
体を温める作用のある根菜や免疫力を高める緑黄色野菜、発酵食品を取り入れました。

日	曜日	昼食	おやつ	夕食
1	水	玄米入りご飯 ぶりの油淋鶏風	米粉ロールクッキー	玄米入りご飯 鶏肉のマーマレード煮
15		チンゲン菜の中華和え 高野豆腐のみそ汁		ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁
2	木	肉みそうどん	みそ焼きおにぎり いりこ	玄米入りご飯 スズキのカレームニエル
16		かぶの浅漬 山東菜のすまし汁		大根のおかか和え 油揚げのみそ汁 りんご
3	金	玄米入りご飯 豆腐つくね	ヨーグルトスコーン りんご	玄米入りご飯 豚肉とタアサイの中華炒め
17		切り干し大根の煮物 ほうれん草のみそ汁		キャベツの塩昆布和え しめじのみそ汁
4	土	鶏肉の照り焼き丼	ミレービスケット いりこ	玄米入りご飯 鮭の磯辺焼き
18		白菜の梅ドレッシング 春菊のみそ汁 キウイフルーツ		ブロッコリーのゴマ和え さつま芋のみそ汁
6	月	玄米入りご飯 カレイの野菜あんかけ	にんじんケーキ おしゃぶり昆布	麦入りご飯 ポークビーンズ
20		タアサイの磯和え 菊芋のみそ汁		京菜とツナのサラダ 生揚げのみそ汁 みかん
7	火	玄米入りご飯 タンドリーチキン	スイートポテト いりこ	おかか納豆ご飯 さばの塩焼き
21		小松菜のソテー キャベツのみそ汁		春菊の白和え 里芋のみそ汁
8	水	玄米入りご飯 鯖の幽庵焼き	発芽玄米ブランのサンド	玄米入りご飯 鶏肉のトマト煮込み
22		かぼちゃのいとこ煮 具沢山みそ汁 りんご		サニーレタスのフレンチサラダ 大根のみそ汁
9	木	玄米入りご飯 鶏肉の塩麴唐揚げ	シュトーレン風パウンドケーキ おしゃぶり昆布	マーボー豆腐丼
23		ラディッシュと大根のマリネ わかめのみそ汁		春雨サラダ チンゲン菜のとろとろ中華スープ
10	金	ゆかりご飯 めだいのピザ風焼き	コーンフレーククッキー いりこ	玄米入りご飯 鶏肉のゴマみそ焼き
24		菜花としらすのサラダ 山東菜のみそ汁		さつま芋とりんごの甘煮 ちくわのすまし汁
11	土	わかめご飯 豆腐チャンプルー	はとむぎおこし	玄米入りご飯 ぶりの照り焼き
25		かぼちゃサラダ かぶのみそ汁		ほうれん草のお浸し 赤みそのみそ汁 みかん
13	月	玄米入りご飯 たらきのこクリームソース	きなこドーナツ おしゃぶり昆布	冬野菜の手作りカレーライス
27		ブロッコリーのゆずドレッシング 切り干し大根のみそ汁		海藻サラダ 手作りりんごジャムヨーグルト
14	火	玄米入りご飯 豚肉の生姜焼き	14日誕生日会おやつ バナナとクリームチーズのホット ケーキ いりこ	おかかとじゃこのふりかけご飯
28		白菜のゆかり和え 京菜のみそ汁		カジキの味噌ヨーグルト漬け ビーフンの炒め物 えのきのすまし汁 キウイフルーツ
29	水	ツナチャーハン ほうれん草のナムル きのこスープ みかん	きなこかりんとう	麦入りご飯 肉豆腐 ハリハリ漬 チンゲン菜のみそ汁
30	木	手作りハヤシライス わかめのゴマドレッシング バナナヨーグルト	玄米塩おかき	玄米入りご飯 筑前煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁 りんご
今月の 平均	たんぱく質		たんぱく質	
	32g	エネルギー 787kcal	40.2g	エネルギー 986kcal