



12月の予定献立表



日 曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
	主食	お か す (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるもとになる>		みどり <主に体の調子を整えるもとになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いちも・砂糖	油脂類・糖菜類	カルシウム (mg)
1 火	小型セサミパン	広島塩レモン焼きスパゲッティ 大根サラダ	豚肉 たこ(島根・他) かまぼこ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	もやし キャベツ レモン果汁 大根	小型セサミパン スパゲッティ さとう	油 ごま油	640 340
2 水	ごはん	大豆のいそ煮 はりはりサラダ	大豆 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し ひじき(長崎・山口 広島・愛媛)	にんじん さやいんげん	たくあん 大根 きゅうり	米 こんにゃく さとう 春雨	油 白ごま	605 400
3 木	横割丸パン	フィッシュバーガー わかめスープ	メルルーサ(カナダ) 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン たまねぎ	横割丸パン 小麦粉 パン粉	油	615 332
4 金	ごはん	チキンカレー ポパイサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが にんにく りんご 大根	米 じゃがいも 上新粉 さとう	油	602 274
7 月	ごはん	八宝菜 くわいのから揚げ 大根の青菜あえ	いか(パルー) 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 白菜 干ししいたけ くわい 大根 青菜	米 さとう でんぷん	油	648 290
8 火	食パン	ミックスサンド ミネストローネ	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン レモン果汁 たまねぎ	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	619 305
9 水	麦ごはん	さばの生姜煮 ゆでキャベツ 冬野菜のみそ汁	さば(千葉・青森他) 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 白菜 しめじ しょうが	米 麦 じゃがいも		631 345
10 木	小型リッチパン	煮込みうどん かみかみサラダ	鶏肉 さつま揚げ チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	ごぼう 大根 キャベツ コーン	小型リッチパン うどん さとう	アーモンド 油	607 376
11 金	ごはん	里芋と鶏肉のうま煮 小松菜のしらすあえ	鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ	米 さといも こんにゃく さとう	油 白ごま	613 432
14 月	ごはん	ちくぜん煮 つつきなます	鶏肉 さつま揚げ 白みそ 中みそ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 だいだい果汁	米 さといも こんにゃく さとう	白ごま	601 303
15 火	リッチパン	ホルシチ ビーンズサラダ	牛乳 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ ピーツ セロリ にんにく キャベツ	リッチパン じゃがいも さとう	油	619 323
16 水	ごはん	ひきすりの り味大豆いりこ みかん	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 かえりいりこ 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	白菜 えのき茸 みかん	米 焼ふ こんにゃく さとう	油	647 548
17 木	味付パン	広島県産まだいのレモン風味 ゆで野菜 もずくスープ	さだい 鶏肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ たまねぎ もやし	味付パン でんぷん さとう	油	653 302
18 金	ごはん	親子煮 かぶの三杯酢あえ	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ かぶ(葉)	たまねぎ かぶ ゆず果汁	米 じゃがいも さとう	油	616 330
食育の日 「感謝・完食の日」 (残菜ゼロの取組)									
21 月	ごはん	ハンバーグ ゆでキャベツ 豆乳みそ汁	ハンバーグ 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも		676 405
22 火	コッペ丸パン	かぶのポトフ フレンチサラダ クリスマスケーキ	ウインナー まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ キャベツ コーン	コッペ丸パン じゃがいも さとう クリスマスケーキ	油	657 306
23 水	麦ごはん	いわしのかば焼き ゆでキャベツ けんちん汁	いわし(鳥取・他) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 でんぷん さとう こんにゃく	油	671 387
24 木	味付パン	さつまいものケチャップ煮 ひじきサラダ	鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき(長崎・山口 広島・愛媛)	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく グリーンピース もやし	味付パン さつまいも こんにゃく さとう	白ごま	619 343
25 金	ごはん	厚揚げのココロマーボー ナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	659 456

※ 小型リッチパン、リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	631kcal	25.7g	19.0mg	358mg	94mg	2.2mg	203μg	0.30mg	0.42mg	15mg	4.4mg	2.2g

つくってみませんか? ~ 広島県産まだいのレモン風味 ~

【材料(4人分)】

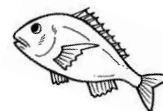
まだいの角切り	200g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	小さじ2
酢	小さじ2
水	適量

【作り方】

- ① まだいの角切りに塩・こしょうをし、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 調味料を合わせて鍋で煮る。
- ③ ①の上に②のたれをかける。



11月に続き、12月も**広島県産のまだい**を給食に無償提供してさせていただきます。今回は、レモン風味のたれを絡めておいしく調理します。ぜひご家庭でも、広島県産の食材を使ってチャレンジしてみてください。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。