



◎こんげつのもくひょう
「にほんのしよくぶんかを
たいせつにしよう」

小学校

ひ ようび	こんだてめい	からだをつくる もとなるたべもの	からだのちょうしをととのえる もとなるたべもの	エネルギーのもとなる たべもの	エネルギー たんぱくしつ	びこう	
1 月	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615Kcal		
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら			
	こんにゃくのいりに さといものみそしる	ぶたにく・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	さやいんげん にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	こんにゃく・さとう・あぶら ごまあぶら さといも	24.0g		
2 火	ロールパン			パン		南小5年 なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608Kcal		
	メンチカツ	ぶたにく・だいず	トマト・たまねぎ	パンこ・さとう・こむぎこ・あぶら			
	マッシュポテト ミネストローネ	とりにく	パセリ にんじん・トマト・たまねぎ・キャベツ にんにく	じゃがいも・バター・クリーム マカロニ・あぶら・オリーブあぶら	22.1g		
3 水	ごはん			こめ		富二小 なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591Kcal		
	しゅうまい 2こ もやしちゅうかいだめ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ こまつな・もやし	パンこ・でんぷん・こむぎこ ごまあぶら			
	とうふチゲスープ	とりにく・なると・とうふ・みそ	にんじん・キャベツ・だいこん はくさいキムチ・ねぶかねぎ・にんにく	あぶら・ごまあぶら	25.2g		
4 木	かくがたしよくパン			パン		富二小 なし	
	いちごジャム		いちご	みずあめ・さとう	603Kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうふのミートグラタン ポトフスープ	チーズ・ぶたにく・とりにく とうふ ウインナー	トマト・たまねぎ・にんにく にんじん・たまねぎ・キャベツ	さとう・あぶら じゃがいも・あぶら	27.3g		
5 金	ごはん			こめ		富二小 なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633Kcal		
	さばのゆうあんやき たくあんともやしの おかかいだめ	さば かつおぶし	ゆず こまつな・たくあん・もやし	ごまあぶら			
	じゃがいものみそそばろに	とりにく・みそ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	じゃがいも・しらたき さとう・あぶら	25.4g		
8 月	ごはん			こめ		今月の 地産産の 野菜・果物	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607Kcal		
	かほちゃココロッケ ごもくきんぴら	ぶたにく ぶたにく	かほちゃ・たまねぎ にんじん・ごぼう さやいんげん	さとう・パンこ・でんぷん こむぎこ・あぶら しらたき・さとう・あぶら ごまあぶら	19.1g		・だいこん ・根深ねぎ ・にんじん ・さつまいも ・大中寺芋 ・きゅうり ・はくさい ・みかん
	かきたまじる	とうふ・たまご	にんじん・こまつな・たまねぎ・えのきたけ	でんぷん			
9 火	しょうゆラーメン					590Kcal	
	ちゅうかめん			ちゅうかめん			
	しょうゆラーメンスープ	わかめ・ぶたにく・かまぼこ	にんじん・キャベツ・たまねぎ コーン・ねぶかねぎ	ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう 2こ やきぎょうざ やさいとほるさめの いためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とりにく	にら・たまねぎ・キャベツ にんじん・こまつな・もやし	でんぷん・こむぎこ・あぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら	27.9g		
☆ 石川県の郷土料理 ☆							
10 水	ごはん			こめ		655Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たらとだいずの ねぎソースあえ	たら・だいず	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら			
	めったじる ぶどうゼリー	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ ぶどう	さつまいも・こんにゃく・あぶら さとう・みずあめ	27.2g		＜めった汁＞ さつまいもや 根菜類などを、 やたらめったら 入れた汁物。
11 木	りんごチップいりロールパン		りんご	パン・さとう	610Kcal	＜ぶどう＞ 特産物のひとつ で、高級ぶどう が有名。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チリコンカン ジャーマンポテト	ぶたにく・だいず・ひよこまめ ウインナー	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく パセリ・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら じゃがいも・オリーブあぶら	26.8g		

ひ ようび	こんだてめい	からだをつくる もとなるたべもの	からだのちょうしをととのえる もとなるたべもの	エネルギーのもとになる たべもの	エネルギー たんぱくしつ	びこう
12 金	ごはん			こめ	613Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふたにくのしょうがいため	ふたにく	にんじん・ピーマン・たまねぎ・キャベツ しょうが	さとう・でんぷん・あぶら		
	だいこんとつくねの みそしる	とりにく・とうふ みそ・あぶらあげ	だいこん・ねぶかねぎ・たまねぎ	じゃがいも・でんぷん・こんにやく さとう・パンこ		
	みかん		みかん(生)		25.3g	
15 月	ごはん			こめ	609Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ・ふたにく・みそ	にんじん・はねぎ・たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・ごまあぶら		
	ビーフンソテー	とりにく	ピーマン・もやし・コーン	ビーフン・あぶら・ごまあぶら	25.3g	
16 火	ロールパン			パン	645Kcal	
	チョコだいずクリーム	だっしふんにゅう・だいず		さとう・あぶら・カカオ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボールシチュー	とりにく・ふたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でんぷん こむぎこ・みずあめ・あぶら		
	ツナとパスタのやさいソテー	まぐろ	ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく	マカロニ・オリーブあぶら	24.6g	
☆ ふるさと給食の日 ☆						
17 水	ごはん			こめ	614Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	もやしのごますあえ		こまつな・にんじん・もやし	さとう・ごま		
	みそけんちんじる	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	さといも・こんにやく・ごまあぶら	20.4g	
18 木	ロールパン			パン	610Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぷん・あぶら		
	キャベツのソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・コーン	あぶら		
	さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ	さつまいも こむぎこ・あぶら・バター	23.1g	
19 金	むぎごはん			こめ・むぎ	655 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンカレー	とりにく・だいず・ひよこまめ	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・こむぎこ・あぶら		
	イタリアンサラダ		にんじん・キャベツ・きゅうり	イタリアンドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	23.1g	
22 月	ごはん			こめ	623 kcal	今年の冬至は 12月22日です ゆず湯に入って身を 清め、かぼちゃ (なんきん)を食べ て運を呼び込みま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのゆずみそがけ	さわら・みそ	ゆず	でんぷん・さとう・あぶら		
	はくさいのおひたし		にんじん・はくさい・きゅうり	さとう		
	ふゆやさいの ほうとうじる	とりにく・みそ	かぼちゃ・だいこん・ごぼう	ほうとう	24.5g	
🔔 クリスマス献立						
23 火	こくどういり かくがたしよくパン			パン・くろざとう	607 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく・ふたにく	たまねぎ・しょうが・レモン	さとう・でんぷん・あぶら		
	マカロニソテー	とりにく	ピーマン・トマト・たまねぎ	マカロニ・オリーブあぶら		
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・はくさい さやいんげん	じゃがいも・あぶら	23.2g	
	クリスマスケーキ	にゅうせいひん・たまご		さとう・こむぎこ みずあめ・チョコレート		

12月の旬の食材：ごぼう・はくさい・だいこん・しゅんぎく・いわし・さわら・みかん など

*都合により献立を変更する場合があります。

裾野市栄養士会

ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく ぶつ き かい
年末年始は、行事食に触れる機会に！

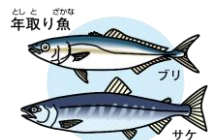
冬至

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



おお みそ か がつ にち
大晦日 (12月31日)



1年のしめくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への
願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があり
ます。年取り魚は地域によって異なります。



年越しそば