

# 12月 予定献立表



このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”（よくかんで食べるメニューです）。しっかりよくかんで食べましょう！！

## 今月の祭事 ＜クリスマス＞

12月24日はクリスマス・イブ、25日はクリスマスです。

《クリスマスツリー》  
クリスマスツリーの原型は、北欧に住んでいた古代ゲルマン民族の「ユール」という冬至の祭りで使われていた樅（もみ）の木です。冬でも葉を枯らさずにいる樅は、生命の象徴とされています。

《サンタクロース》  
常に笑顔で白のトリミングのある赤い服・赤いナイトキャップ姿で白ヒゲを生やしたおじいさん。白い大きな袋にクリスマスプレゼントを入れて肩に担いでいます。

★ 給食の提供  
14日（水）「クリスマスメニュー」

## 季節の食材 ＜大根（だいこん）＞

大根は季節によって品種も変わり、春から夏のは辛味が強く、秋から冬のはみずみずしく甘味が増しています。

★ 知識：根の部分→淡色野菜。  
葉の部分→緑黄色野菜。  
ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。

★ 料理：根の部分→煮物、サラダ など  
葉の部分→混ぜご飯、炒め物、味噌汁の具 など

★ 給食の提供  
5日（月）「豚大根」「切干大根のごま和え」「大根の味噌汁」  
14日（水）「大根サラダ」

1日（木）			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ししゃもの磯辺揚げ	子持ちししゃも	40	赤
	青さ粉	(2尾) 40	青
	小麦粉	0.3	黄
	油	8	黄
		5	黄
チゲ風煮	豚肉	30	赤
	はくさい	40	青
	白ねぎ	10	青
	もやし	20	青
	にら	5	青
	焼き豆腐	40	赤
	ごま油	0.5	黄
	水	30	
	うすくち醤油	4	黄
	みりん	3	黄
シャンタン	2	黄	
キムチの素	5	黄	
栄養価	エネルギー	738	kcal
	蛋白質	36.5	g
	脂肪	29.6	g
	カルシウム	610	mg
	食物繊維	2.6	g
塩分	1.8	g	

5日（月）			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のチーズ焼き	鶏もも肉	60	赤
	うすくち醤油	1	黄
	塩・こしょう	0.1	黄
マカロニサラダ	ミックスチーズ	12	赤
	マカロニ	8	黄
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	ツナ	5	青
コンソメスープ	マヨネーズ	10	黄
	塩・こしょう	1	黄
	上白糖	1	黄
	たまねぎ	15	青
	キャベツ	10	青
	コンソメ	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
	水	125	
	栄養価	エネルギー	681
蛋白質		28.6	g
脂肪		23.0	g
カルシウム		323	mg
食物繊維		1.2	g
塩分	3.0	g	

大根まるごと使用デー				
6日（火）				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
菜飯ごはん	こめ	70	黄	
	菜飯ごはんの素	2	黄	
牛乳	牛乳	200	赤	
豚大根	だいこん	50	青	
	豚肉	50	赤	
	にんじん	15	青	
	いんげん	10	青	
	鰹だし・水	4	青	
切干大根のごま和え	こいくち醤油	4	黄	
	酒・みりん・上白糖	2	黄	
	切干大根	6	青	
	きゅうり	5	青	
	にんじん	5	青	
大根の味噌汁	うすくち醤油	2	黄	
	上白糖・ごま油	0.5	黄	
	塩	1	黄	
	だいこん	20	青	
	うす揚げ	5	赤	
	みそ	10	黄	
	だし粉	1	黄	
	水	125		
	栄養価	エネルギー	569	kcal
		蛋白質	24.8	g
脂肪		15.0	g	
カルシウム		293	mg	
食物繊維		4.0	g	
塩分	3.4	g		

7日（水）			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さばの塩焼き	さば	60	赤
	酒	2	黄
	塩	1	黄
ゆかり和え	はくさい	20	青
	キャベツ	20	青
	にんじん	5	青
	ゆかり	1	青
	塩	0.5	黄
いものこ汁	上白糖	1	黄
	さといも	20	青
	鶏もも肉	10	赤
	白ねぎ	10	青
	干しいだけスライス	0.5	青
	こんにゃく	15	青
	みそ	12	黄
	だし粉	1	黄
	水	130	
	栄養価	エネルギー	589
蛋白質		28.1	g
脂肪		17.9	g
カルシウム		269	mg
食物繊維		3.0	g
塩分	3.4	g	

8日（木）			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉のカレー風味炒め	豚肉	40	赤
	塩・こしょう	40	黄
	たまねぎ	30	青
	キャベツ	30	青
	にんじん	10	青
きつね和え	ピーマン	5	青
	こいくち醤油・酒	2.5	黄
	カレーパウダー	1	黄
	上白糖	1.5	黄
	油	3	黄
コンソメスープ	ほうれん草	30	青
	にんじん	10	青
	うす揚げ	10	赤
	うすくち醤油	3	黄
	上白糖	0.5	黄
	鰹だし	0.2	黄
	たまねぎ	15	青
	えのき	10	青
	パセリ	0.1	青
	コンソメ	4	黄
栄養価	エネルギー	571	kcal
	蛋白質	23.6	g
	脂肪	17.0	g
	カルシウム	315	mg
	食物繊維	3.8	g
塩分	3.4	g	

12日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
ふりかけ	ふりかけ・のりたま	2	黄
クリームシチュー	鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ	40 40 30 15 10	赤青 青青 青青 青青 青青
ゆで野菜サラダ	クリームシチューの素 牛乳 スキムミルク ブロッコリー	25 30 2.5 10	黄赤 赤青 青青 青青
ジョア	カリフラワー かぼちゃ にんじん ホールコーン 赤ドレッシング	20 30 10 5 10	青青 青青 青青 青青 黄
ジョア	ジョア(マスカット)	125	赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	655 23.1 14.5 350 4.7 3.6	kcal g g mg g g

13日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけの照焼き	さけ 酒 こいくち醤油	60 3 4	赤黄 黄黄 黄黄
高野豆腐の 含め煮	高野豆腐 干しいたけ にんじん いんげん 鰹だし・水 上白糖 こいくち醤油 みりん	6 0.5 15 5 0.8 5 3	赤青 青青 青青 黄黄 黄黄
味噌汁	キャベツ たまねぎ にんじん みそ だし粉 水	15 10 5 10 1 125	青青 青青 黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	589 31.0 15.8 311 2.3 3.1	kcal g g mg g g

クリスマスメニュー 14日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉 おろししょうが 酒 うすくち醤油 塩・こしょう から揚げ粉・天ぷら粉	60 1 3 2 0.3 3	赤青 黄黄 黄黄 黄黄 黄黄
大根サラダ	だいこん きゅうり にんじん ツナ ごま醤油ドレッシング 塩・こしょう	40 5 5 5 10	青青 青青 赤黄 黄
ポタージュスープ	じゃが芋 にんじん たまねぎ ホールコーン スープベース 水 牛乳 スキムミルク コンソメ 塩・こしょう	15 5 15 10 13 150 25 2 2 0.5	青青 青青 青青 黄 赤赤 赤黄
クリスマスデザート	クリスマスフィナンシェ (マーガリット・卵白・ 上白糖・小麦粉)	7 (1個)	黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	792 27.5 31.1 297 1.9 3.8	kcal g g mg g g

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校が目指す1食の目安量  
百合学院小学校 3年生・4年生

### 年末年始の伝統食

今年も残りわずかとなりました。何かとあわただしい年の瀬ですが、年末年始は日本の伝統的な行事や食文化に接するとよい機会です。年越しそばやおせち料理、お雑煮、七草がゆなど、子どもたちにぜひ伝えていきたいものですね。「食事づくり」のお手伝いを通して、日本の食文化にふれさせてみてください。

12/31  
◆年越しそば



年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からです。

“長いそば”にあやかり、『長生きできるように』とお願ひしながら食べます。

1/1~1/7  
◆おせち料理



《黒豆》  
『健康でめまめしく働けるように』と願う意味があります。

《ごまめ》  
材料の「かたくちいわし」が昔、田植えのときに肥料として使われ、豊作になったことから、豊作を願う意味があります。

年の初めを祝う行事食です。おせち料理は地方や家庭によって異なり、親から子へ、子から孫へと受け継がれているものが多くあります。昔ながらのおせち料理には、「願ひ」や「祝ひ」を意味する食べ物が入っています。



《かすこの》  
にしんの卵で、卵の数が多いことから、『子孫繁栄』を願う意味があります。



《昆布》  
『喜ぶ』というごろあわせて、『喜び』が多いように』と願う意味があります。

### 郷土料理

#### ＜いものこ汁・秋田県＞



里芋を上から、椎茸、山菜・野菜など、秋の味覚を取り合わせて煮込む具沢山の汁物です。“できあぎ”（収穫）を感謝し、喜び祝い合う、刈り上げの節句。山の紅葉を愛でながら…、河原で採った椎茸自慢をしながら…、秋の運動会の“あとひき”（慰労会）に…など、鍋を持ち、材料を用意し、即製のかまどにかけて、酒を酌み交わしながら、賑やかに熱々を美味しく食べます。

★給食の提供  
8日(木)

### 献立紹介

《材料》4人分

- ・里芋 400g
- ・鶏肉 200g
- ・椎茸 100g
- ・白ねぎ 20g
- ・こんにゃく 1/2丁
- ・油揚げ 2枚
- ・水 4カップ
- ・味噌 大さじ4
- ・酒 大さじ2

《作り方》

- ① 里芋は食べやすい大きさに切る（1ヶを3~4等分）。鶏肉は厚めに大きく切り、椎茸は汚れを落とし、塩水でよく洗う。白ねぎは3~5cmの長さのフツ切りにし、油揚げは他材料の大きさに合わせた角切り、こんにゃくは角切りか、つきこんにゃくにする。
- ② 鍋に仕上げり分量の倍位の水を入れ、里芋を入れて煮る。半煮えになったら鶏肉を入れて煮込み、柔らかくなったなら溶いた味噌を加えて味をつける。
- ③ 椎茸、白ねぎ、油揚げ、こんにゃくを入れ、一煮立ちさせ、酒をまわし入れ、火を止め、盛り付ける。