



12月 予定献立表



日 (曜)	主 食 添え物	お か ず	使 わ れ て い る 食 品 と そ の 働 き							調 味 料 そ の 他	ひとくちメモ
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		【献立のねらい】		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂			だんだんと寒さが厳しくなる
1 (月)	キャロット パン	ハンバーグオニオンソース 大根のブイヨンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 大根 れんこん 生姜	パン 砂糖 でん粉	菜種油	オリーブ油 しょうゆ 塩 みりん 塩 鶏がらスープ	12月は、寒さに負けない食事 ということで、かぜ予防のビタ ミンAやビタミンCの多い冬 野菜を豊富に使っています。また、体が温ま る料理を取り 入れています。	
2 (火)	麦ごはん	高菜ひじき 鶏肉と野菜の生姜炒め りんごヨーグルト	鶏肉	牛乳 白す干し ひじき ヨーグルト	人参 高菜漬け	玉ねぎ 生姜 えのきたけ キャベツ りんご	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま 菜種油	しょうゆ 塩 みりん	～日本各地の郷土料理～ <b>16日(火) 大分県</b> 福岡県のおとなり大分県は、 海の幸、山の幸に恵まれ、食材 の豊かなところで食材そのもの を生かした料理が多いのが 特徴です。「とりめし」は、お祭 りの時や来客のある時に食べ られていたご馳走料理です。 「のっぺ汁」は、中津市山国川 流域でよく食べられ、肉類は使 わず野菜のみで作る汁物で す。	
3 (水)	若布 ごはん	【3日:みかんの日】 五目うどん ツナとごぼうのソテー みかん	鶏肉 天ぷら ツナ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう みかん	米 麦 うどん 砂糖	オリーブ油 ごまドレッシング ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし こしょう 酢		
4 (木)	麦ごはん	ホキフライ ほうれん草のごま炒め 豆腐と春雨のすまし汁	ホキ ちくわ 豆腐	牛乳 白す干し	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし		
5 (金)	ごはん	【8日:有機農業の日】 さんまの甘露煮 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	さんま 油揚げ 米みそ 厚揚げ	牛乳 昆布 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 椎茸 えのきたけ	米 砂糖	菜種油	しょうゆ いりこだし		
8 (月)	コッパ パン	トマトオムレツ クリームシチュー さつま芋とりんごの甘煮	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	パン 砂糖 じゃが芋 コンスタチ さつま芋	バター オリーブ油 生クリーム 菜種油	ワイン オリーブ油 塩 しょうゆ		
9 (火)	麦ごはん	いわしのおかか煮 金平ごぼう 白菜のみそ汁	いわし かつお節 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ 大根 白菜	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ いりこだし		
10 (水)	麦ごはん	【韓国の料理】 ぎょうざ2個 キムチチゲ 炒めナムル	豚肉 ウインナー 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく こんにゃく 白菜キムチ 白菜 もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	テンメンジャン コチジャン 塩 いりこだし しょうゆ 唐辛子		
11 (木)	ごはん	おでん 味付玉子2個 ひじきと大豆の炒め煮 一食アーモンド入り小魚	卵 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ 大豆 油揚げ 大豆	牛乳 昆布 ひじき 小さいわし	人参	こんにゃく 大根 枝豆	米 里芋 砂糖	菜種油 ごま アーモンド	酒 塩 しょうゆ 昆布だし かつおだし		
12 (金)	ごはん	キャベツのメンチカツ こんにゃくの金平 じゃが芋のみそ汁	豚肉 天ぷら 油揚げ 米みそ	乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし		
15 (月)	食パン アプリコット ジャム	照焼肉団子 2 個 キャロットサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 チキンハム ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃが芋 ジャム(砂糖)	菜種油 ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ 塩 しょうゆ オリーブ油 コソメ		
16 (火)	とりめし	【大分県の料理】 さばみそ煮 のっぺ汁 みかんゼリー	鶏肉 さば みそ 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく 大根 白菜 椎茸	米 砂糖 でん粉 ゼリー(砂糖)	菜種油	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布だし かつおだし		
17 (水)	麦ごはん	発芽玄米入りつくね 小松菜の煮浸し もずくのかき玉汁 一食鮭ふりかけ	豚肉 油揚げ かつお節 卵 豆腐 鮭	牛乳 もずく	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	しょうゆ みりん 塩 昆布だし かつおだし		
18 (木)	麦ごはん	わかさぎフリッター3尾 野菜のごま炒め 大根のそぼろ煮	鶏肉 天ぷら	牛乳 わかさぎ	人参	コーン キャベツ 大根 生姜 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん 昆布だし かつおだし		
19 (金)	麦ごはん	冬野菜のカレー 春雨ともやしのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく れんこん 大根 かぶ りんご もやし	米 麦 はちみつ 小麦粉 春雨	オリーブ油 菜種油	カレー粉 塩 しょうゆ オリーブ油 しょうゆ ウスターソース ケチャップ		
22 (月)	ミルク ねじり パン	【冬至】 照焼チキン キャベツとハムのマリネ かぼちゃのポタージュ いちごゼリー	鶏肉 チキンハム	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 コンスタチ ゼリー(砂糖)	オリーブ油 バター 生クリーム	塩 しょうゆ 酢 オリーブ油 コソメ		
12月分平均栄養価			747kcal		たんぱく質		14.3%		脂質		27.5%
栄養基準値			830kcal		エネルギー比		13～20%		エネルギー比		20～30%

福岡県のおとなり大分県は、  
海の幸、山の幸に恵まれ、食材  
の豊かなところで食材そのもの  
を生かした料理が多いのが  
特徴です。「とりめし」は、お祭  
りの時や来客のある時に食べ  
られていたご馳走料理です。  
「のっぺ汁」は、中津市山国川  
流域でよく食べられ、肉類は使  
わず野菜のみで作る汁物で  
す。

**食育の日**  
毎月19日は、地域の産物  
について紹介しています。今  
月19日に、みやこ町の「大  
根」を紹介します。

大根は、ビタミンCが多  
くふくまれています。また、  
大根は部位によって味が違  
い、根の先の方は辛味が強  
く、葉に近い部分は甘みが強  
いです。みやこ町で作られる  
大根は、とても大きく、甘み  
も強いおいしい大根です。

**今月の地場産物**  
苅田町 米 米みそ  
みやこ町または行橋市 ねぎ  
れんこん 小松菜 大根 白菜  
チンゲン菜 はちみつ  
米(5日)

※牛乳は毎日つぎます。  
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。  
天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更となる場合があります。

◎ゆく鴨米とくるみ愛米を味わおう！

12月8日は、『有機農業の日』です。給食では、5日(金)にさくさくファーム様、親子の学び舎くるみ様から寄贈していただいた有機栽培米を使用します。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を使わず、可能な限り環境にやさしい栽培方法で行う農業のことです。寄贈されたお米は、『ゆく鴨米』と『くるみ愛米』のブレンド米です。ゆく鴨米は、合鴨農法で作られたお米です。くるみ愛米は、農薬・化学肥料・除草剤を使わずに自然の力を借りて作ったお米です。真心を込めて作られた環境にやさしいこだわりのお米を味わいましょう。

