

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	カレーライス 甘酢キャベツ ブルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
3	火	ミートスパゲティ 温野菜 ブルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、スパゲティ、じゃがいも、油、せんべい	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、レーズン
4	水	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 温野菜	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、油、砂糖、白玉粉、片栗粉	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ、ニラ
5	木	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー	牛乳 のり巻き	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、のり
6	金	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 ブルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
7	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 ブルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉、卵、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、トマト
9	月	ハヤシライス グリーンサラダ ブルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
10	火	ピピンバ わかめスープ 温野菜 ブルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
11	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、油、じゃがいも、ごま	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、にんじん
12	木	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
13	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め ブルーツ	牛乳 手作りふりかけ おにぎり チーズ	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、かつお節、しらす、チーズ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが、のり
14	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 ブルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
16	月	カレーライス 甘酢キャベツ ブルーツ	牛乳 スティックトースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
17	火	ちりめん青菜ご飯 野菜味噌汁 煮込みおでん ブルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、しらす、鮭、チーズ	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、はくさい、こまつな、ねぎ
18	水	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃがが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
19	木	ご飯 豆乳鍋 ブルーツ	牛乳 大学芋	米、ごま、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	金	青菜ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かだい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ、えだまめ	
21	土	焼きめし きのこスープ ブルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、ツナ、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、塩昆布	
23	月	ちりめん青菜ご飯 ポトフ ブルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ	
24	火	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 ブルーツ	牛乳 のり巻き	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、のり	
25	水	ご飯 クリームシチュー 手羽元のマーナレード煮 野菜サラダ	牛乳 ホットケーキ	米、油、じゃがいも、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、トマト、ママーレード	
26	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー ブルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、たまご	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	
27	金	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 ブルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し	
28	土	みそ煮込みうどん ブルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	
30	月	年末年始休み(休園)					
31	火	年末年始休み(休園)					

給食室より

今年も最後の月になりました！
12月は子どもも大人もワクワクするイベントなどが盛りだくさんかと思えます。それを楽しむにはまずは健康から！
寒さも増し、風邪などひきやすくなりますので、しっかりと栄養をとり、身体を温めて、毎日元気に過ごしましょう！！
【岩手県伝統的なおやつ なべやきレシピ】(3~4人分)

- *小麦粉・・・200g
- *黒糖・・・100g
- *水・・・200g
- *油・・・適量
- *塩・・・適量

- ①小麦粉と黒糖を水を入れながら生地がとろとろになるまで混ぜる。
油と塩も適量入れ更に混ぜる
- ②フライパン(ホットプレートもok)に油を敷き、生地を流し込む
- ③表面がフツフツしてきたら、ひっくり返す。
- ④裏面も焼けたら完成！

