


🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟 **12月 献立表** 🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟🎄🌟🎁🌟

	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	 <p>今年も残り1ヶ月。12月はクリスマス・年越しと家族で楽しく過ごせる行事が多い月でもあります。心身ともに、楽しく健康に過ごせるといいですね。また、寒さが厳しく空気も乾燥しているため風邪やインフルエンザが流行る時期です。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。</p> 					1 豚たま丼 麩の味噌汁 きな粉クリームパン ミルク
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	3 豆乳ウエハース ごはん 味付けのり おでん 中華きゅうり ミニゼリー チーズスコーン ミルク	4 動物ビスケット マージンごはん 納豆 ゆし豆腐 豚の角煮風 三色ソテー 島人参ケーキ ミルク	5 野菜スティック ごはん キャベツの味噌汁 魚の梅マヨ焼き 黄桃 かぼちゃサラダ 田芋アンダギー 豆乳	6 ソフトせんべい ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉のくわ茶焼き パイン缶 きゅうりとちくわの酢の物 シリアルクッキー みかん ミルク	7 こざかなせんべい ごはん 白菜の味噌汁 スルルーの南蛮漬け ひじきの白和え ミニトマト ビスコ りんご ミルク	8 ケチャップ風味焼きそば わかめスープ おにぎり 枝豆
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	10 ルヴァン 野菜カレー チキンクリームスープ みかん みたらし団子 ミルク	11 棒チーズ ごはん 大根の味噌汁 肉かぼちゃ パイン缶 いんげんの土佐和え マドレーヌ りんご ミルク	12 ひじきスティック ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の照焼き 黄桃 キャベツソテー 黒棒 みかん ミルク	13 ビスコ 弁当会 せんべい バナナ ミルク	14 カル鉄スティック バターパン パンプキンシチュー 卵の花サラダ トマト 味噌おむすび 味噌おむすび 味付け小魚 桑茶	15 くふうあじゅーシー じゃがいもの味噌汁 13時までの保育
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	17 マリービスケット ごはん ちむしんじ 厚焼き卵 ひじきの旨煮 パイン缶 田芋ケーキ ミルク	18 ヨーグルト ごはん 山東菜の味噌汁 さばのりんごソースかけ カリフラワーとコーンのサラダ 人参クラッカー バナナ ミルク	19 カルシウムせんべい ごはん 手作りふりかけ 中味汁 パパイヤイリチー きゅうりの和え物 ミニゼリー 手づくりちんすこう キウイ ミルク	20 ミレービスケット トウジンジーシューシー 白菜の味噌汁 クーフイリチー ブロッコリー土佐和え みかん 焼き芋 りんご ミルク	21 Feウエハース お子様ランチ ミネストローネ とんかつ ミニゼリー ブロッコリーのツナマヨ和え チーズケーキ ミルク	22 鶏の照焼き丼 キャベツスープ ジャムパン ミルク
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	24 振替休日	25 さつまいもぼーろ お子様ランチ コーンスープ クリスマスチキン ポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え 果物 クリスマスケーキ 牛乳	26 動物ビスケット ポークカレー 白菜の和え物 ジョアプレーン もずくのヒラヤーチー ミルク	27 みかん ごはん 大根の味噌汁 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ パイン缶 ミニどら焼き バナナ ミルク	28 スティックパン 年越しそば 麩チャンブルー ミニゼリー 鮭わかめおむすび 枝豆	



# 給食だより12月号

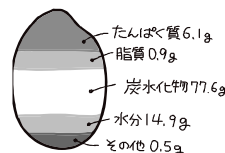


日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 土	胚芽米、量型糖、三温糖	豚Bロース スライス、卵、わかめ(乾)	玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)
03 月	胚芽米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇グラニュー糖、三温糖、ごま油、新玄	グーヤー、厚揚げ、さつま揚げ、〇カルピス、根昆布、〇卵、味付海苔、〇保育乳、〇粉チーズ、うすら卵水煮	大根、三角こんにゃく(小)、人参、きゅうり
04 火	胚芽米、〇小麦粉、〇砂糖、三温糖、〇油、マージン(もちきび)、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、新玄、◎鉄入りビスケット(和光堂)	ゆし豆腐、豚三枚肉(皮なし)、納豆(小粒)、〇卵、〇保育乳	ほうれん草、レタス、人参、〇にんじん、マーマレード、〇島人参、〇レズン、ねぎ
05 水	胚芽米、〇田芋(蒸)、〇三温糖、〇もち粉、マヨネーズ、〇揚げ油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、〇豆乳(フルーツ味)	栗かぼちゃ、ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、人参、練り梅、ねぎ
06 木	胚芽米、〇小麦粉、〇グラノーラ、〇三温糖、〇無塩バター、マヨネーズ、〇マーガリン、パン粉、オリブ油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、竹輪(無卵白)、〇卵、粉チーズ、〇保育乳、わかめ(乾)	〇みかん(S)、きゅうり、小松菜、大根、にんにく、ハセリ
07 金	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、ねりごま、片栗粉、三温糖、すりごま(白)	スルメ(きびなご)、豆腐、油揚げ、〇保育乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	〇りんご、ミニトマト、白菜、人参、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ひじき、レモン果汁
08 土	沖縄そば麺(ゆで)、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス	りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
10 月	胚芽米、じゃがいも、〇白玉粉、〇三温糖、押麦、新玄、〇片栗粉、〇焼き芋	含びき肉、牛乳、〇絹ごし豆腐、〇保育乳	みかん(S)、玉ねぎ、人参、ほうれん草、なす、エリンギ、しめじ
11 火	胚芽米、〇有塩バター、〇小麦粉、〇砂糖、〇アーモンドプードル、三温糖、油、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、〇卵、〇保育乳、わかめ(乾)、◎梅チーズ	栗かぼちゃ、〇りんご、大根、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、ねぎ
12 水	胚芽米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮付き)、〇保育乳	キャベツ、大根、ほうれん草、島人参、コーン缶、人参
13 木	〇さつまいも、胚芽米、じゃがいも、〇油、マージン(もちきび)、グラニュー糖、〇粉黒糖、油、すりごま(白)、〇黒炒りごま	生鮭(切り身・骨無し)、ベーコン、〇保育乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、パクチョイ、しめじ、コーン缶、ねぎ
14 金	〇胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、〇三温糖、バターパン、油、〇新玄、卵なしパン	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、おから、卵、〇シーチキン、シーチキン、〇味付けのり	玉ねぎ、大根、トマト、人参、栗かぼちゃ、きゅうり
15 土	胚芽米、じゃがいも	グーヤー(豚うで肉)、わかめ(乾)、絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ、干し椎茸
17 月	胚芽米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇田芋(蒸)、〇無塩バター、〇三温糖、油、〇白炒りごま、砂糖、新玄	卵、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、大豆水煮、塩抜きもずく、油揚げ、シーチキン、〇保育乳、豆腐	島人参、人参、玉ねぎ、いんげん(冷凍)、ひじき、にら
18 火	胚芽米、〇小麦粉、〇無塩バター、フレンチドレッシング(乳化型)、〇三温糖、〇すりごま(白)、油、片栗粉、砂糖	さば、豆腐、〇保育乳、◎ヨーグルト(ヤクルト)	カリフラワー、ブロッコリー、山東菜、にんじん、コーン缶、〇人参、りんご、玉ねぎ、〇バナナ、しょうが
19 水	胚芽米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、油、三温糖、白炒りごま	豚中味、グーヤー、棒かまぼこ、しらす干し、〇保育乳、わかめ(乾)、刻みのり	ハワイヤ(千切り)、きゅうり、切りこんにゃく、〇ゴールドキウイ、人参、にら、干し椎茸、〇オレンジ
20 木	胚芽米、田芋(蒸)、三温糖、油、〇焼き芋、新玄	グーヤー(豚うで肉)、豆腐、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、刻み昆布、〇保育乳	みかん、〇りんご、人参、白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、切りこんにゃく、ねぎ、干し椎茸、ひじき
21 金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄	豚Bロース、卵、ポーク缶(減塩スラム)、シーチキン、〇保育乳	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
22 土	胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、焼きのり、鶏ささ身	キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
25 火	胚芽米、じゃがいも、コーンフレーク(プレーン)、揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、とりささみフレーク、卵、粉チーズ、〇牛乳、鶏ささ身	ほうれん草、クリームコーン缶、チェリー缶、人参、きゅうり
26 水	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、新玄、小麦粉	グーヤー(豚うで肉)、〇塩抜きもずく、〇卵、〇スライスハム(卵不使用)、〇保育乳	白菜、玉ねぎ、栗かぼちゃ、人参、トマト、きゅうり、〇人参、〇キャベツ、〇にら
27 木	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、大豆水煮、〇保育乳、鶏ささ身	◎みかん(S)、大根、玉ねぎ、人参、きゅうり、〇バナナ、しょうが
28 金	沖縄そば麺(ゆで)、〇胚芽米、油、〇白炒りごま、三温糖、◎卵なしパン、◎スティックパン	豚Bロース、卵、赤かまぼこ、ベーコン、車麩、〇鮭フレーク	キャベツ、〇枝豆(冷凍)、人参、太もやし、玉ねぎ、からし菜、ねぎ

## ★お米をおいしく食べましょう

お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方。世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本では「お米離れ」が問題になっています。健康的な食事である和食を次世代に継承するために、子どもたちに、お米のおいしさを伝えましょう。

## ★お米の良い点を再確認!



お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なリジンなどの良質なたんばく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。そして、お米は国内自給率100%。日本の風土を活かして作られた安全な食べ物で、古くから日本人の食を支えています。

## ★お米の正しい保管方法

お米は、常温で保存ができますが、高温になると品質が低下してしまいます。ご飯をおいしく食べるためには、5月から新米がでる時期までは、冷蔵庫で保管しましょう。ただし精米後のお米は水分が蒸発しやすいので、長期保存はおすすめできません。

## ★おいしい“ご飯”を炊くポイント

### 1. お米は手早くやさしく洗う

お米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れてしまうので、手でやさしく洗いましょう。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。



### 2. 炊く前に必ず浸水する

ふっくらと炊き上げるために、夏場は30分、冬場は1時間程度、お米を水につけておきましょう。どうしても浸水時間がとれない時は、短時間で吸水するように、人肌ぐらいのお湯で、お米を10分程度浸しておきましょう。



### 3. 炊くタイミングに注意する

一番おいしいのは、何といても炊き立てのご飯! 食べる時間に合わせて、炊飯器で予約して炊き上げるのがおすすめです。これには落とし穴が! 暑い夏は、予約中に「水」が劣化してしまうため、その「水」で炊いたご飯は、かえって味が落ちてしまいます。夏は、「予約」は避けて、炊飯後に「保温」するほうが、安全においしく食べることができます。



### 4. 炊き上がったご飯は、必ずしゃもじで混ぜる

炊飯器の炊き上がりの合図に合わせて、蓋をあけて、しゃもじでご飯をさっくり混ぜましょう。ご飯の余分な水分を逃し、空気を含ませることでふっくらと仕上がりが、これがおいしさにつながります。特に保温する場合は、数時間後に食べた時の味わいに大きな差がでます。



## ～感謝の気持ちを育みましょう～

お米は、ご先祖様が日本の風土を活かして育んだ日本の主食です。食事の時には、「いただきます」、「ごちそうさま」という習慣を身につけ、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう。

