

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギー たんぱく質
		からだの血や肉になるも	からだの熱や力になるも	体の調子をととのえるもの	
1(金)	揚げパン 鮭の豆乳シチュー ジャーマンポテト 白菜と小松菜のサラダ・ノンオイルクリーム胡麻ドレッシング 低温殺菌牛乳	鮭,豆乳,ウインナー,牛乳	パン,菜種油,砂糖,小麦粉,オリーブ油,じゃがいも	セロリ,玉葱,人参,エリンギ,ホールコーン,カリフラワー,ブロッコリー,にんにく,パセリ,白菜,きゅうり,小松菜	781kcal 27.7g
4(月)	ご飯 冬野菜の五目汁 鯖の竜田揚げ りんご&りんごゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉,油揚げ,鯖,牛乳	精白米,菜種油,砂糖,澱粉	大根,人参,牛蒡,小松菜,長ねぎ,生姜,りんごゼリー,りんご	819kcal 34.4g
5(火)	ピビンバ 春雨のスープ 青のりポテト 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,味噌,若布,なると,あおさのり,牛乳	精白米,菜種油,砂糖,ごま油,ごま,春雨,じゃがいも	にんにく,生姜,小大豆もやし,にら,人参,長ねぎ,玉葱,白菜キムチ,筍,小松菜,えのき草	742kcal 29.5g
6(水)	こぎつねご飯 じゃがいもと若布の味噌汁 いかの竜田揚げ ごぼうサラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	油揚げ,味噌,若布,いか,牛乳	精白米,精麦,菜種油,砂糖,じゃがいも,澱粉	人参,玉葱,生姜,牛蒡,キャベツ	727kcal 33.3g
7(木)	ココアパン ラビオリ入りトマトシチュー バターコーンポテトソー ひじきサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,ウインナー,ひじき,牛乳	パン,バター,ラビオリ,砂糖,菜種油,小麦粉,じゃがいも,ドレッシング	セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト,トマトケチャップ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	762kcal 28.5g
8(金)	ご飯 お事汁(おことじる) 鯖の柚子味噌焼き カップ納豆(タレ、辛子つき) キャベツと白菜の胡麻和え 低温殺菌牛乳	油揚げ,味噌,鯖,納豆,牛乳	精白米,菜種油,里芋,砂糖,ごま	大根,牛蒡,人参,長ねぎ,柚子,キャベツ,白菜,きゅうり	813kcal 40.1g
 事八日(ことようか)献立					
11(月)	ご飯 野菜ふりかけ だまこ汁 鶏肉の唐揚げ カナルこんにやくサラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,牛乳	精白米,菜種油,だまこ餅,砂糖,澱粉	しめじ,人参,大根,牛蒡,生姜,キャベツ,きゅうり,こんにやく,野菜ふりかけ	793kcal 35.7g
12(火)	味噌つけラーメン 棒餃子2個 大根とジャコのサラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,ちりめんじゃこ,牛乳	蒸し中華麺,砂糖,ラード,ドレッシング	にんにく,生姜,キャベツ,人参,長ねぎ,玉葱,青梗菜,大根,小松菜,棒餃子	807kcal 33.5g
13(水)	麻婆丼 ポテトのチーズ焼き ナムル・香味塩ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,豚肉,豆腐,味噌,チーズ,牛乳	精白米,菜種油,ごま油,砂糖,澱粉,ハッシュポテト,ドレッシング	にんにく,生姜,人参,にら,長ねぎ,小大豆もやし,もやし,ほうれん草	820kcal 33.8g
14(木)	シーフードカレー玄米ライス 鶏ささみのフライソースがけ コーンと枝豆のサラダ・中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	いか,海老,帆立,鶏肉,牛乳	精白米,もち玄米,菜種油,じゃがいも,はちみつ,小麦粉,パン粉,ドレッシング	にんにく,セロリ,玉葱,人参,トマト,りんご,ホールコーン,もやし,枝豆	893kcal 40.0g
15(金)	ご飯 トックと若布のスープ いかのスタミナ焼き 豚キムチ 低温殺菌牛乳	鶏肉,若布,いか,豚肉,牛乳	精白米,菜種油,トック,ごま,ごま油,砂糖	人参,えのき草,青梗菜,生姜,にんにく,白菜キムチ,もやし,玉葱,にら	736kcal 35.3g

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギー たんぱく質
		からだの血や肉になるも	からだの熱や力になるも	体の調子をとのえるもの	
18(月)	コッペパン マカロニのクリーム煮 フランクフルトチリソース もやしサラダ・和風ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉、牛乳、生クリーム、フランクフルト	パン、菜種油、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖、ドレッシング	セロリ、玉葱、人参、しめじ、小松菜、トマト、トマトケチャップ、もやし、ホールコーン	854kcal 36.2g
19(火)	昆布入り炊きこみご飯 どさんこ汁 ほっけ塩焼き 南瓜とさつまいものそぼろ煮 低温殺菌牛乳	鶏肉、昆布、豚肉、味噌、ほっけ、牛乳	精白米、ごま、ごま油、じゃがいも、バター、さつまいも、砂糖	人参、にんにく、生姜、玉葱、もやし、ホールコーン、南瓜	742kcal 35.5g
20(水)	キャロットライス ミネストローネ 手作りチキンカツソースがけ ブロッコリーサラダ・ノンオイルクリームフロンドレッシング いちごのこめこスティックケーキ 低温殺菌牛乳	ベーコン、ミックスビーンズ、鶏肉、牛乳	精白米、菜種油、米粉マカロニ、小麦粉、パン粉、いちごケーキ	人参、玉葱、セロリ、トマト、トマトケチャップ、ホールコーン、ブロッコリー、キャベツ、人参ミックスジュース	899kcal 38.7g
21(木)	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ2本 豚肉の生姜炒め ゆずゼリー 低温殺菌牛乳	油揚げ、若布、味噌、あおさのり、豚肉、竹輪、牛乳	精白米、菜種油、澱粉、砂糖、ゆずゼリー	人参、えのき茸、南瓜、長ねぎ、小松菜、生姜、にんにく、玉葱、ピーマン	893kcal 34.6g
22(金)	玄米ご飯 すき焼き煮 手作りコロケソースがけ みかん 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、牛乳	精白米、もち玄米、菜種油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉	人参、白菜、白滝、長ねぎ、えのき茸、玉葱、みかん	858kcal 30.7g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 809kcal たんぱく質 34.2g

12月8日(金) 事八日(ことようか)献立

12月8日は「事八日」といい、昔から事を始めたり納めたりする大事な日とされてきました。この日は、「お事汁(おことじる)」というみそ汁を食べて無病息災を願う習わしがあります。



※太字はくにたち野菜を使っています



19日(火) 北海道郷土料理

「どさんこ」とは、「北海道の人」や「北海道で生まれたもの」という意味があります。北海道の食料自給率は216%(令和元年調べ)で全国1位となっています。日本の食料の安定供給に大きく貢献しています。



今年の冬至は12月22日(金)です。

冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。この日はゆず湯に入って南瓜を食べる習慣があります。野菜が不足しがちな寒い時期に栄養たっぷりの南瓜を食べて元気に過ごしましょう!

