



# 12月 予定献立表



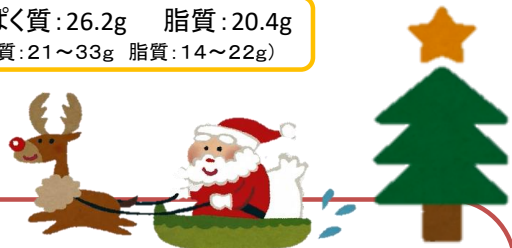
日	曜日	主食 牛乳	副食
1	金	食パン 牛乳	巣ごもり卵 ワンタンスープ フルーツあえ チョコレートクリーム
4	月	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐ごまだれ 豚汁 かぶの色とり ぶどうゼリー <b>郷土食献立</b>
5	火	ごはん 牛乳	赤魚のたれがけ おでん 
6	水	1/2コッペパン 牛乳	えびシューマイ ソフト麺のミートソースかけ 白菜とりんごのサラダ 
7	木	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め みそけんちん汁 ほうれん草のコーンあえ みかん 
8	金	米粉入りパン 牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ きやべつのもちもちスープ 茹で野菜 茹で野菜
11	月	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き にらたま汁 
12	火	ごはん 牛乳	ふくらぎのごま味噌かけ 冬野菜なべ ほうれん草の納豆あえ セレクトデザート 
13	水	コッペパン 牛乳	高岡元気コロッケ 肉団子スープ 大根サラダ 豆乳プリン
14	木	冬野菜のカレーライス 牛乳	荒挽きウインナー キャベツとコーンのサラダ <b>地場産品献立</b>
15	金	ごはん 牛乳	焼きさば 肉じゃが 即席漬け
18	月	クリスマスライス 牛乳	ガーリックチキン 卵とコーンのスープ クリスマスサラダ クリスマスデザート <b>クリスマス献立</b>
19	火	高岡野菜の肉みそ丼 牛乳	フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト <b>たかおか食19丼献立</b>
20	水	食パン 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根ポターージュ 海藻サラダ 干しプルーン <b>地場産品献立</b>
21	木	ごはん 牛乳	ししゃものフリッター ほうとう鍋 青菜と生しいたけのひたし <b>冬至献立</b>

12月の平均栄養摂取量 エネルギー:653kcal たんぱく質:26.2g 脂質:20.4g  
 参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

◆お知らせ◆

3学期の給食開始は、令和6年1月10日(水)です。



## 12月22日(金)は「冬至」

冬至とは、一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。やがてくる本格的な寒さに備えて、栄養のある「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。どちらも、風邪をひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いがこめられています。

★かぼちゃの栄養★

かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体の中でビタミンAになって、かぜや目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。その他のビタミンやミネラル、食物繊維なども豊富なので、昔から食べ物の少ない冬の大切な栄養源でした。

