

2023年

## 12月分給食献立 (1/2)

ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
4 (月)	米飯									ミルク ぶた肉 厚あげ わかめ カニかま	米飯 春雨 ごま油 かたくり粉 サラダ油	にんじん たまねぎ 白ねぎ チンゲン菜 だいこん えのき にんにく	しょうゆ 中華だし 酒 みりん みそ 砂糖 塩 酢
	ミルク		○										
	麻婆豆腐丼		○	○	○	○							
	春雨サラダ			○	○			○					
	中華スープ		○	○	○	○							
5 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク とり肉 ぶた肉 水煮大豆 ツナ	ミルクパン いちごジャム じゃがいも サラダ油 コーン 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ きゃべつ ホールトマト グリンピース	コンソメ 砂糖 塩 ケチャップ 酢 マヨネーズ ソース こしょう	
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	チキンカツ			○	○			○					
	ポークビーンズ				○			○					
6 (水)	米飯								ミルク 牛肉 豆腐 油あげ 塩こんぶ わかめ	米飯 ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン もやし きゃべつ きゅうり	しょうゆ だし みりん みそ 焼肉のたれ	
ミルク		○											
焼肉			○	○	○								
きゃべつときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○								
豆腐のみそ汁			○	○			○						
7 (木)	米飯								ミルク さわら とり肉 水煮大豆 こんぶ	米飯 こんにゃく さといも お祝いまんじゅう	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれん草 しめじ 青ねぎ	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖 ゆず果汁	
	ミルク		○										
	さわらのゆうあん焼き			○	○			○					
	ちくぜん煮			○	○			○					
	ほうれん草のみそ汁			○	○			○					
	★ 創立記念お祝いまんじゅう	○											
〃 (※卵アレルギー用)			○	○									
11 (月)	米飯								ミルク とり肉 油あげ うずら卵 揚げボール えびボール	米飯 わらびもち こんにゃく	にんじん だいこん きゅうり もやし ほうれん草 ねり梅	しょうゆ だし みりん 砂糖	
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○			○					
	梅おひたし			○	○								
12 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ウィンナー ツナ	黒糖パン スパゲティ ごま ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー こまつな マッシュルーム にんにく りんご	しょうゆ コンソメ 酒 酢 塩 砂糖 ケチャップ ソース	
ミルク		○											
ナポリタンスパゲティ			○	○			○						
ブロッコリーのしょうゆドレッシングあえ			○	○	○		○						
コンソメスープ			○	○			○						
りんご													
13 (水)	米飯								ミルク ぶた肉 わかめ カニかま	米飯 ごま ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ 干しいたけ こまつな もやし エリンギ にんにく	しょうゆ 中華だし 酒 みりん	
	ミルク		○										
	ぶた肉の中華いため		○	○	○								
	こまつなのナムル			○	○	○		○					
中華スープ		○	○	○	○								

★ 7日(木)は、創立記念お祝いまんじゅうが出ますので、各自懐紙をご用意ください。

その際、卵アレルギー用のおまんじゅうは、卵抜き給食を希望している児童のみ、提供となります。ご注意ください。

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
14 (木)	米飯									ミルク 牛肉 焼き豆腐 焼ちくわ かつおぶし 油あげ	米飯 こんにやく 麩 さつまいも サラダ油	にんじん たまねぎ ほうさい ごぼう ほうれん草 青ねぎ	しょうゆ だし 酒 みりん みそ 砂糖
	ミルク		○										
	すき焼き			○	○								
	ほうれん草のおかかあえ			○	○			○					
	さつまいものみそ汁			○	○			○					
15 (金)	米飯									ミルク あいびきミンチ チーズ ツナ 生クリーム	米飯 パン粉 コーン クリームコーン クリスマスチョコケーキ かたくり粉 サラダ油	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのき ブロccoli パセリ	しょうゆ コンソメ 酢 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ ホワイトルウ 酒 みりん
	ミルク		○										
	ハンバーグ トマトソース			○	○			○					
	ブロッコリーとチーズのサラダ		○	○	○			○					
	コーンスープ		○	○	○			○					
	クリスマスチョコケーキ				○								
18 (月)	米飯									ミルク さば 高野豆腐 スクランブルエッグ	米飯	にんじん たまねぎ こまつな 切干だいこん むきえだ豆	しょうゆ だし 酒 みりん 塩 砂糖
	ミルク		○										
	さばの塩焼き							○					
	高野豆腐の卵とじ	◎		○	○			○					
	すまし汁			○	○			○					
19 (火)	カレーライス			○	○			○	ミルク 牛肉 ツナ 元気ヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン サラダ油	にんじん たまねぎ ほうれん草	しょうゆ みりん カレールウ 塩 酢 砂糖 ケチャップ コンソメ ソース	
	ミルク		○										
	ほうれん草とツナのサラダ			○	○			○					
	元気ヨーグルト		○										
										<b>栄養平均量</b> エネルギー 713Kcal タンパク質 28.7 g 鉄 3.5 mg			

今年も残りわずかとなりましたが、クリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩さないようにしたいですね。そこでおすすめなのが冬野菜です。冬野菜と言えば大根・白菜・ネギ・ほうれん草などがあります。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんありますので、食事に取り入れて元気に過ごしていきましょう！

《白菜》

淡白で他の材料との調和が良く、和洋中すべてで欠かせない食材。

《ほうれん草》

寒くなるにつれ甘みが増し、ビタミンも豊富に。鉄分が豊富。

《大根》

冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

