



	1日(金) 21日(木)	4日(月) 15日(金)	5日(火) 18日(月)	6日(水) 26日(火)	7日(木) 20日(水)	8日(金) 27日(水)
献立	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのソテー 豆腐とたまねぎのみそ汁 果物(りんご)	御飯 さわらのみそ焼き にんじんとひじきの炒め物 ふとほうれんそうのすまし汁 普・粗・押;カルシウムウエハース、ペ・管;ゼリー飲料(もも)	御飯 豚の生姜焼き はくさいとツナのサラダ (マヨドレ) かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(みかん)	御飯 銀鮭のムニエル(片栗粉) キャベツとにんじんのごま和え だいこんと油揚げのみそ汁 果物(りんご)	御飯 すずきの塩こうじ焼き だいこんと油揚げのやわらか煮 えのきとわかめのみそ汁 果物(りんご)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 さつまいもスティック はくさいと豆腐のみそ汁 果物(みかん)
材料	精白米 鶏肉もも皮なし ざらめ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん サラダ油 キャベツ 冷凍コーン ロースハム 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) たまねぎ りんご	精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 キャベツ サラダ油 食塩 にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ざらめ サラダ油 かつお・昆布だし おつゆふ 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ 骨にカルシウムウエハース ゼリー飲料(もも)	精白米 豚もも たまねぎ にんじん 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが はくさい ツナ缶 日清 マヨドレ いりごま 糸花鰹 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし カットわかめ かぼちゃ みかん 	精白米 ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター ほうれんそう ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 キャベツ にんじん いりごま 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ りんご	精白米 すずき 塩こうじ きゅうり こいくちしょうゆ だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) りんご	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし はくさい 豆腐(絹ごし) えのきたけ みかん 

地元の食材は、太字にしています!

	11日(月) 19日(火)	14日(木) 22日(金)	12日(火) 25日(月)	13日(水) 28日(木)
献立	パン(イエローロール) かまくらミートローフ(片栗粉・豆腐使用) 小松菜のツナマヨサラダ(マヨドレ) ウインナーとだいこんのコンソメスープ かぼちゃプリン	御飯 照り焼きチキン ポテチ添え ほうれん草とウインナーのソテー コーンポタージュ ロールケーキ	あんかけうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ にんじん 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ 小魚ぼんせん まんまるソフト ゼリー飲料(ぶどう)	御飯 牛肉と大豆のカレー炒め 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) キャベツとわかめの中華スープ ヨーグルト
材料	NEGイエロー 牛ももミンチ 豚ももミンチ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 こまつな ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素K Kコンソメ ウインナー(卵不使用) だいこん にんじん 水 とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 かぼちゃ らくらくホイップ バナナ	精白米 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 じゃがいも サラダ油 食塩 ほうれんそう ウインナー(卵不使用) にんじん サラダ油 食塩 冷凍コーン たまねぎ じゃがいも 水 味の素K Kコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 ロールケーキ(いちご) らくらくホイップ いちご	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ にんじん 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ 小魚ぼんせん まんまるソフト ゼリー飲料(ぶどう)	精白米 牛肉 もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギ 水煮だいず ほうれんそう 大豆油 トマトケチャップ 料理酒 カレー粉 食塩 はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 中華味 こいくちしょうゆ 食塩 水 キャベツ カットわかめ ソファール(プレーン)


☆ お楽しみ給食 ☆
「クリスマス」 新メニュー「かぼちゃプリン」!

★ 地元の食材を使っています!
(普賢寺ふれあいの駅お納品)

精白米 すりみそ はくさい


今月から、また**すりみそ**を使用します。すりみそは「**手作り一休みそ**」として京田辺市内で作られ、販売されています。米は「ひのひかり」です。先月から新米に切り替わりました。

今月の地元の野菜は「**はくさい**」です。給食時間に生のはくさいを実際に見て、さわってみます。自分たちが食べるものに触れる経験をしていきます。




★ 12月22日は冬至です ★

冬至は、一年の中で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至には**かぼちゃ**を食べて、**ゆず湯**に入る習慣があります。



かぼちゃは、「なんきん」とも言い、「ん」のつく食べ物は「運盛り」と言って、運気があがると言われています。**ゆず**は、強い香りで邪気払いをし、1年の無病息災を願います。

クリスマスに新メニューの**かぼちゃプリン**を予定していますので、楽しみにしてくださいね!



*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	393Kcal	タンパク質	16.2g	脂質	12.3g	カルシウム	131mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	168μg
ビタミンB1	0.26mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	26mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.2g		