

# 12月給食だより

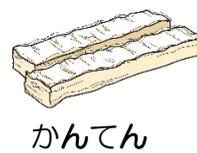
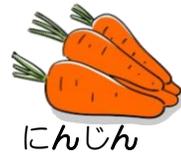
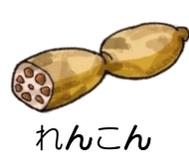


令和3年12月1日 まんのう町立〇〇こども園

今月の地場産物は、**米、里芋、さつまいも、ブロッコリー、ひまわりオイル** を使用する予定です。

| 日  | 献立名 |                     |             | 材料名                                         |                                 |                     |                             |                                              | 献立について                    |                           |                                                       |
|----|-----|---------------------|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
|    | 曜日  | 主食                  | 牛乳<br>エネルギー | おかず                                         | 血や肉になるもの                        | 体の調子を整えるもの          | 熱や力のもとになるもの                 | ー ロ メ モ                                      |                           |                           |                                                       |
| 1  | 水   | ココア揚げパン             | 531         | ひまわりオイル入りポトフ<br>キャベツとパインのサラダ ヨーグルト          | 鶏肉 ソーセージ                        | 牛乳<br>ヨーグルト         | にんじん<br>ブロッコリー パセリ          | 玉ねぎ セロリー キャベツ<br>パインアップル きゅうり                | パン 砂糖 じゃが芋                | 油<br>ひまわりオイル              | 体を温めてくれる煮物や汁物は、冬の時期にはかかせませんね。内側からぽかぽかさせましょう！          |
| 2  | 木   | しそごはん               | 487         | 大根と豚肉のうま煮<br>野菜としめじの和え物 小いわしのフライ            | 豚肉 かつお節                         | 牛乳 小いわし             | しそにんじん<br>小松菜               | 大根 根深ねぎしょうが<br>キャベツ しめじ                      | 米 麦 砂糖                    | 油 ごま                      | 冬になると安く買えて、美味しい大根。おでんやサラダ<br>いろいろな料理に変身です！今日は煮込んでいます。 |
| 3  | 金   | 麦ごはん                | 458         | すき焼き風煮 キャベツのごま酢和え<br>えびじゃこのから揚げ             | 牛肉 焼き豆腐 えび                      | 牛乳                  | にんじん 小松菜                    | 白菜 大根 えのきたけ<br>根深ねぎ キャベツ                     | 米 麦 こんにやく ふ<br>砂糖 でんぷん    | 油 ごま                      | すき焼きが出ると、ちょっと贅沢な気持ちになりませんか？食材が甘辛くたつと煮込まれていて最高！        |
| 6  | 月   | コッペパン               | 519         | かぶのホワイトシチュー ポテトサラダ<br>キウイフルーツ(香緑)           | 豚肉 ハム                           | 牛乳 脱脂粉乳<br>生クリーム    | にんじん パセリ                    | かぶ 玉ねぎ コーン<br>きゅうり キャベツ キウイ                  | パン マカロニ 小麦粉<br>じゃが芋 砂糖    | 油 バター<br>エッグフリーマヨ<br>ネーズ  | 今日のキウイは、香緑(こうりょく)と言って、香川県の<br>さぬき漬フルーツというブランドのひとつです。  |
| 7  | 火   | たいめし                | 442         | ほうれん草と白菜のごま和え<br>豆腐のすまし汁 みかん                | たい 油揚げ かつお節<br>豆腐 なたまき          | 牛乳 わかめ              | ほうれん草<br>にんじん みつば           | ごぼう 干しいたけ<br>白菜 玉ねぎ みかん                      | 米                         | ごま                        | 新メニュー「たいめし」！おめでたいときに出る料理で<br>す。香川県の(お高い)たいを使っています。    |
| 8  | 水   | 焼きそば風<br>スパゲティ      | 446         | 茎わかめのサラダ<br>いりこナッツ プリン                      | 豚肉 ちくわ<br>かつお節                  | 青のり 牛乳<br>茎わかめ こにぼし | にんじん ピーマン<br>ブロッコリー         | 玉ねぎ もやし<br>キャベツ コーン                          | スパゲティ 砂糖<br>プリン           | 油 アーモンド<br>和風ごまドレッシン<br>グ | 焼きそばの影のメイン、青のり！さぬき市で養殖され<br>た青のりを使っています。しっかり歯みがきしてね！  |
| 9  | 木   | カレーピラフ<br>ホワイトソースかけ | 535         | 元気サラダ きなこ豆                                  | えび 鶏肉 ベーコン<br>ハム<br>かつお節 大豆 きな粉 | 脱脂粉乳<br>牛乳 昆布       | パセリ にんじん<br>ミニトマト           | 玉ねぎ しめじ キャベツ<br>きゅうり コーン                     | 米 麦 小麦粉 砂糖<br>でんぷん        | バター 油                     | 好きな給食上位のカレーピラフホワイトソースがけは、<br>学期に1度のメニューです。楽しく食べてね☆    |
| 10 | 金   | 麦ごはん                | 493         | 揚げさばのみぞれ煮<br>食べて菜のおひたし 豚汁                   | さば かつお節 豚肉<br>みそ                | 牛乳                  | 食べて菜 にんじん<br>葉ねぎ            | 大根 もやし ごぼう                                   | 米 麦 小麦粉 砂糖<br>さつまいも こんにやく | 油                         | 料理の名前は、奥深く美しいです。大根をすりおろすこ<br>とによって「みぞれ」を表現しています。      |
| 13 | 月   | 米粉パン                | 500         | 手作り豆腐入りハンバーグ<br>コールドソーダ 英字マカロニのスープ          | 牛肉 豚肉 豆腐 卵<br>ベーコン              | 牛乳 脱脂粉乳             | にんじん パセリ                    | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり                             | 米粉パン パン粉<br>砂糖 マカロニ       | コールドドレッシン<br>グ            | 水が冷たくなっていますね。指先だけを洗うのは手洗<br>いと言いませんよ～！全体をゴシゴシしてね！     |
| 14 | 火   | 麦ごはん                | 541         | 麻婆豆腐 大豆と小煮干しのごまがらめ<br>パンサンズー ミニトマト          | 豆腐 豚肉 みそ<br>大豆 ハム               | 牛乳 こにぼし             | にんじん 葉ねぎ いら<br>チンゲンサイ ミニトマト | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>たけのこ きゅうり                   | 米 麦 砂糖<br>でんぷん はるさめ       | ごま油 油<br>ごま               | 香川県は、ミニトマトの栽培面積中四国地域1位だそう<br>です！美味しくいただきます！           |
| 15 | 水   | コッペパン               | 504         | ポークビーンズ<br>ひじきのサラダ りんご                      | 豚肉 ベーコン<br>大豆 ハム                | 牛乳 チーズ<br>ひじき       | にんじん                        | 玉ねぎ きゅうり<br>りんご                              | パン じゃが芋 砂糖                | 油                         | 今のこの時期の栄養は、あと数センチ身長が伸びる<br>きっかけかも・・・バランスよく食べよう！       |
| 16 | 木   | おいでまいごはん            | 500         | さばの竜田揚げ いそ香和え<br>里芋のみそ汁                     | さば 油揚げ みそ                       | 牛乳 しらす干し<br>のり      | 小松菜 にんじん<br>葉ねぎ             | しょうが もやし<br>玉ねぎ                              | 米 でんぷん 里芋                 | 油                         | 香川県オリジナルブランド米「おいでまい」を無償提供<br>いただきました。                 |
| 17 | 金   | コーンピラフ              | 560         | 鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ<br>レタスのスープ クリスマスケーキ        | えび ベーコン 鶏肉                      | 牛乳 海藻ミックス<br>昆布     | にんじん<br>ブロッコリー              | 玉ねぎ コーン<br>グリーンピース にんにく<br>キャベツ レタス          | 米 麦 はるさめ<br>ケーキ           | バター<br>パンパンジードレッシン<br>グ 油 | 少し早いですが、クリスマスメニューです！今年のケー<br>キはブッシュドノエルです☆★           |
| 20 | 月   | コッペパン               | 489         | 鶏肉のから揚げ ミネストローネ<br>ひまわりオイル入りキャベツとブロッコリーのサラダ | 鶏肉 ベーコン                         | 牛乳                  | ブロッコリー にんじん<br>パセリ トマト      | しょうが にんにく キャベツ<br>玉ねぎ セロリー                   | パン でんぷん 砂糖<br>じゃが芋 マカロニ   | 油 ごま<br>ひまわりオイル           | まんのう町は、ブロッコリー栽培が盛んです。つぼみには、<br>花を咲かせるための栄養がたまっています。   |
| 21 | 火   | しつぽうどん              | 480         | ちくわのいそべ揚げ<br>切り干し大根ハリハリ漬け みかん               | 鶏肉 油揚げ ちくわ                      | 牛乳 青のり<br>昆布        | にんじん 葉ねぎ                    | 大根 ごぼう 切り干し大根<br>きゅうり しょうが みかん               | うどん 里芋<br>てんぷら粉 砂糖        | 油                         | しつぽうどんは、郷土料理で、旬の野菜がたくさん<br>入っている汁をゆであうどんにかけて食べます。     |
| 22 | 水   | 麦ごはん                | 452         | さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のおかか和え             | さわら 鶏肉<br>かつお節                  | 牛乳 しらす干し            | かぼちゃ さやいんげん<br>小松菜 にんじん     | ゆず しょうが<br>キャベツ えのきたけ                        | 米 麦 でんぷん<br>砂糖            | 油                         | 一年で一番夜が長い日です。冬至に「ん」をつくものを<br>食べると、「運(うん)」がつくとされています。  |
| 23 | 木   | 冬野菜の<br>カレーライス      | 468         | 野菜とコーンのサラダ<br>アーモンドいりこ                      | 豚肉                              | 脱脂粉乳 チーズ<br>牛乳 こにぼし | にんじん<br>チンゲンサイ              | 玉ねぎ 大根 かぶ<br>グリーンピース カリフラワー<br>にんにく キャベツ コーン | 米 麦 じゃが芋 砂糖               | 油 ごま<br>アーモンド             | 冬野菜は、体をあたためる働きをしてくれます。カレー<br>と一緒に食べて、冬を元気に過ごしましょう。    |

◎冬至の七種（冬至に食べるとよい食べ物）・・・運気が上がるとされています。



◎ゆず湯  
邪気を払ったり、  
風邪を予防したりする  
といわれています。

