



12 月 献 立 予 定 表

ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日	ひ 日 曜日
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------



12 月 献 立 予 定 表

日 曜日	献立名	主材料名							栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質				
16 火	＜リクエスト献立・藤代幼稚園＞										
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						幼	560	2.0
	煮こみハンバーグ	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン	小	687	2.2
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン			コーンクリーミードレッシング	中	856	2.8
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油	チキンブイオン こしょう 塩			
	みかんゼリー					★みかんゼリー					
17 水	＜冬至献立＞										
	ほうとうどん(ソフトめん)					ソフトめん					
	ほうとうどん(ほうとうどん汁)	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも		酒 しょう油 かつおだし	幼	560	2.1
	牛乳		牛乳						小	663	2.5
	鶏肉の天ぷら	とり肉 卵				小麦粉	油	酒 塩 ガーリックパウダー	中	861	3.2
	白菜のゆず香和え		★塩昆布		はくさい かぶ ゆず果汁			一味唐辛子			
18 木	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	牛乳		牛乳						幼	471	1.8
	豚キムチ炒め	ぶた肉 生揚げ		にんじん にら	しょうが ★キムチ キャベツ		油	酒 しょう油	小	610	2.1
	ナムル			こまつな	もやし		ごま油	しょう油 塩	中	763	2.5
	わかめスープ	とり肉 なんと	わかめ	にんじん	ねぎ			がらスープ しょう油 塩 こしょう			
19 金	丸パン					丸パン					
	牛乳		牛乳						幼	654	2.6
	たらフライ(タルタルソース)	★たらフライ					油	★タルタルソース	小	682	2.7
	チキンサラダ	とり肉		にんじん 水菜	だいこん			イタリアンドレッシング			
	ほうれん草のクリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ スイートコーン		油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう			
22 月	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	牛乳		牛乳						幼	492	2.2
	ほっけの文化干し	★ほっけ文化干し							小	624	2.4
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中	780	2.9
	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		こまつな	はくさい ねぎ えのきたけ			かつおだし			
23 火	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						幼	516	1.7
	鶏肉の中華炒め	とり肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく	でん粉	油	酒 しょう油 オイスターソース トウバンジャン	小	665	2.0
	もやしの和え物			ほうれん草	スイートコーン もやし	砂糖	ごま油	しょう油	中	832	2.4
	サンラータン	ぶた肉 豆腐 卵			たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	でん粉	油 ごま油	しょう油 酢 塩 酒			
24 水	＜クリスマス献立＞										
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						幼	625	2.0
	フライドチキン	とり肉			しょうが	でん粉 コーンスターチ	油	ガーリックパウダー 酒 塩	小	762	2.3
	花野菜サラダ			赤パプリカ	カリフラワー ロマネスコ	砂糖	油	粒マスタード しょう油 酢 塩 こしょう	中	943	2.9
	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ワイン ハヤシフレーク ボークブイオン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう			
	米粉チョコケーキ					★米粉チョコケーキ					

\* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。  
\* ★表記がある食品は、使用されている主材料から分類し表記しています。  
\* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。  
\* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄 養 素	基準量		12月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	540	1.9
小学校 (3・4年)	650	2.0	672	2.2
中学校	830	2.5	839	2.7

給食だより



12月の給食のめあて  
寒さに負けない食事をしよう



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

- 冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。
- 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、くだものをそろえて、栄養バランスのよい食事をとりましょう。
  - 適度な運動や、十分な休養と睡眠も大切です。
  - 手洗い、うがいをして、病気のもとになるウイルスや細菌が体の中に入らないようにしましょう。



茨城県の旬の野菜を食べよう

農業が盛んな茨城県には、風邪予防にも効果抜群の冬野菜がたくさんあります。寒さに負けないためには、茨城県でとれる旬の野菜を食べましょう。

