



2019年度

12月 献立表

作新学院 小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
2	月	ご飯	牛乳	鶏肉 中華スープ 小松菜とキャベツのサラダ	鶏肉 牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	たけのこ きやべつ もやし まくらげ ねぎ	米 油	パン ドレッシング ごま油	750 26.1 25.9 2.6	
3	火	食パン	牛乳	チョコチップクリーム カレースープ もやし水菜のサラダ	ウインナー 牛乳	にんじん 水菜 パプリカ	たまねぎ もやし	パン チョコレート マカロニ	油 ドレッシング	852 21.7 46.3 2.8	
4	水	酢飯 手巻きのり	牛乳	手巻き寿司 (ひきわり納豆・ 玉子焼き・かに風味かまぼこ) けんちん汁 ツナマヨサラダ	納豆 玉子焼き かにかま シーチキン	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ	米 さといも こんにやく	マヨネーズ	732 25.4 23.0 2.4	
5	木	食パン いちごジャム	牛乳	ミートボールと野菜のケチャップ煮込 キャベツとコーンのサラダ ココアムース	ハムカツ 肉団子	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ きやべつ しめじ とうもろこし	パン ジャム ムース	油 オリーブオイル ドレッシング	778 31.9 33.2 3.0	
6	金	わかめご飯	牛乳	マスの塩焼き かんぴょうのみそ汁 さといもの中華煮	マス 鶏卵 豚肉	にら にんじん	かんぴょう 干しいたけ	米 さといも こんにやく	油 ごま油	639 30.7 15.9 2.9	
9	月	ご飯	牛乳	スタミナ焼き 油揚げとえのきのみそ汁 磯辺和え	豚肉 油揚げ	にんじん のり ワカメ	たまねぎ えのき ねぎ きやべつ	米	油	636 27.5 18.2 3.1	
10	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	ロールキャベツ ポトフ もやしとパプリカのサラダ オレンジゼリー	ロールキャベツ	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ きやべつ もやし	パン じゃがいも チョコクリーム ゼリー	油 オリーブオイル ドレッシング	702 30.4 29.9 3.0	
11	水	ご飯	牛乳	二色丼(卵そぼろ・鶏そぼろ) 豚汁 キャベツとほうれん草のごま和え	鶏卵 鶏肉 豚肉	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ きやべつ	米 こんにやく	油	792 35.3 26.3 2.7	
12	木	チャーメン	牛乳	五目あんかけ にらまんじゅう 中華サラダ マラーカオ	豚肉 にら いか ハム えび うずらの卵	にんじん	きやべつ きゅうり たまねぎ まくらげ ねぎ	チャーメン マラーカオ	油 ごま油 ドレッシング	784 37.9 25.3 3.3	
13	金	ご飯 野菜ふりかけ	牛乳	いわしのみぞれ煮 豆腐とわかめの味噌汁 肉じゃが	いわし 油揚げ 豆腐 豚肉	にんじん ワカメ	たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも	油	716 29.5 21.5 3.0	
16	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ もやしと小松菜のサラダ	豚肉	にんじん ピーマン ごまつな	きやべつ もやし ねぎ	米 ワンタン	油 ごま油 ドレッシング	862 31.2 35.1 2.4	
17	火	バーガーパン	牛乳	フィレオフィッシュ コーンクリームスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ プリン	タラ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし カリフラワー	パン プリン	油 ドレッシング タルタルソース	601 25.8 22.5 3.3	
18	水	ご飯	牛乳	アジのコーラン漬け チャーシュー豆腐 ナムル和え	アジ 豚肉 生揚げ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり まくらげ 干しいたけ きやべつ もやし	米	油 ドレッシング	768 37.9 24.4 2.7	
19	木	クロワッサン	牛乳	鶏肉の照り焼き ブラウンシチュー コールスローサラダ クリスマスデザート(チョコケーキor イチゴケーキorカップデザート)	鶏肉 豚肉	にんじん トマト	たまねぎ きやべつ とうもろこし	パン じゃがいも セレクトデザート	油 ドレッシング	865 37.8 40.3 3.8	
20	金	ご飯 ミルクメイ	牛乳	ハンバーグ ミネストローネ ポテトサラダ	ハンバーグ ベーコン	にんじん 枝豆 トマト	たまねぎ 赤いんげん豆 白いんげん豆 きゅうり	米 じゃがいも	油 オリーブオイル マヨネーズ	788 25.0 26.9 2.8	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今回は、12月20日に予定している「ハンバーグ」についてお話させていただきます。

ハンバーグは、タルタルステーキという生肉をミンチにしたものに生卵を混ぜて食べる料理が原型であり、それを焼いたものがドイツのハンブルグで作られたことが由来でハンバーグとなったそうです。

日本でも、昔の遺跡からシカやイノシシの肉、卵が入っているものを発酵させたものが出土されているなどハンバーグは歴史的にも奥が深い料理となっています。



Merry Christmas

