



2020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)
1	火	食パン チョコブラック&ホワイト	牛乳	ポテトカップグラタン きのこトマトのスープ アスパラとカリフラワーのサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん トマト いんげん アスパラ パプリカ	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ キャベツ カリフラワー	パン チョコレート ポテトグラタン じゃがいも	油 ドレッシング	521.9 18.4 23.3 2.2
2	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ポークしゅうまい パンパンジーサラダ	しゅうまい 豆腐 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん	ごま油 ドレッシング	780.2 30 28.4 2.5
3	木	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ 豆と野菜のスープ ポイルキャベツ みかんクレープ	白身フライ ウインナー ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん セロリ	キャベツ 玉ねぎ	パン クレープ	油	645 27.2 29 2.8
4	金	けんちんうどん	牛乳	焼きおにぎり 磯辺和え 抹茶プリン	鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう キャベツ	うどん 里芋 こんにやく 焼きおにぎり 抹茶プリン	油 ごま油	641.6 21.3 13.8 3.5
7	月	ごはん 納豆	牛乳	さんまのみぞれ煮 豆腐とわかめのみそ汁 ハムサラダ	納豆 さんまのみぞれ煮 豆腐 油揚げ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん	ドレッシング	675 24.4 24.5 2.6
8	火	米粉パン りんごジャム	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース ほうれん草と卵のスープ アスパラとパプリカのサラダ	ハンバーグ ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラ パプリカ	玉ねぎ きゅうり	パン	油 デミソース ドレッシング	688.1 34.1 36.1 2.9
9	水	ごはん	牛乳	いかの天ぷら 春雨スープ 海藻サラダ	いかの天ぷら わかめ	牛乳	にんじん にら	しいたけ ねぎ もやし キャベツ	ごはん 春雨	油 ドレッシング	613.1 21.9 16.7 1.6
10	木	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ホキのピザ焼き ミネストローネ オレンジ&りんごゼリー	ホキ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン はちみつ じゃがいも マカロニ ゼリー	油 マーガリン	541 24.6 21.9 2.3
11	金	ごはん	牛乳	チキンカレー きのこサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき	ごはん じゃがいも	油	819.6 29.8 25.5 2.2
14	月	ごはん	牛乳	塩ねぎまんじゅう 中華風コーンスープ 野菜炒め	塩ねぎまんじゅう 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ コーン たけのこ	ごはん	油	631.8 23.4 15.2 2.2
15	火	コッペパン マーメレード	牛乳	カレーコロッケ クリームチャウダー ブロッコリーとカリフラワーのコンソメ煮	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー	パン はちみつ コロッケ じゃがいも	油 バター	669.9 22.4 28.6 3.1
16	水	ごはん のり香味ふりかけ	牛乳	さばの文化干し ほうとう汁 干種和え	さば 豚肉 鰯糸卵 油揚げ	牛乳 ふりかけ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	大根 ねぎ もやし	ごはん ほうとう 春雨	油	827.6 32 24.2 2.5
17	木	スパゲティ ボンゴレ	牛乳	ウインナー キャベツとコーンのサラダ プリン	ウインナー あさり ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲッティ	油 バター ドレッシング	724.5 24 37.1 3.2
18	金	ごはん	牛乳	焼き餃子 中華風野菜スープ シルバーサラダ	ぎょうざ 豚軸	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ 白菜 きゅうり	ごはん 春雨	油 ドレッシング	620.5 19.7 16.4 1.8
21	月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 厚焼卵 芋のご汁	厚焼卵 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく 里芋	油	686.3 26.3 20.6 2.7
22	火	クロワッサン クリスマス献立	牛乳	フライドチキン ブラウンシチュー コールスロー ブッシュドノエル	豚肉 フライドチキン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	クロワッサン じゃがいも ブッシュドノエル	油 ドレッシング	778.3 30.6 36.6 3.5

※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。

12月22日はクリスマス献立です。

今年はフランスの伝統的なクリスマスケーキであるブッシュドノエルがです。

「ブッシュ」は「たぎぎ」、「ノエル」は「クリスマス」を意味しています。

キリストの誕生を祝って、夜通したぎぎを燃やしたことから由来するという説があります。

クリスマスの前になると、華やかなケーキがたくさん並んで目移りしがちですが、ケーキに込められた意味を知って、選んでみるのもいいかもしれませんね。

