



月

献立予定表



阿見町立学校給食センター〈保育所〉

日曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家で食べて もらいたい食品	お や つ
1 月	ごはん		ハヤシライス ★豆乳コロッケ ハムサラダ	＜阿見町の給食＞ 阿見町の給食は、栄養士4名で献立を立て、約26名の調理員さんで作っています。給食センターのホームページから給食を作っている様子が見られるので見てみてください。	魚介類 緑黄色野菜	ラ・フランスゼリー ぼたぼた焼き
2 火	ごはん		赤魚の西京焼き 肉じゃが こまつなと豆腐のみそ汁	＜魚を食べよう～赤魚～＞ 赤魚とは、鮮やかな赤い色をした魚の総称で、ぷっくりとした白身が特徴の魚です。煮つけや干物など、様々な調理法で楽しむことができます。	淡色野菜 種実類	ミニデニッシュ きになる野菜 (アプル&キャロット)
3 水	ソフトめん		茨城の恵みうどん汁 焼きいも カリフローレのカレーマリネ	＜阿見町産カリフローレ＞ カリフローレはカリフラワーとは異なり、細長いスティック状の茎にお花がついており、ほんのり甘い味わいが特徴の野菜です。	豆 類 乳 類	アンパンマン ソフトせんべい 野菜生活（緑）
4 木	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ごぼうとコーンのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	小中学生のみなさんが考案して くれた献立を給食に取り入れます 今夏、町内小中学校から「地域の食材を取り入れた給食献立」を募集しました。12月の給食から、随時取り入れていきます。お楽しみに！ 今月は… 10日（水）冬野菜のシチュー 16日（火）阿見町のあったかけんちん汁 18日（木）腸活阿見っこ汁 23日（火）ツナと白菜のサラダ	卵 類 海藻類	みかんヨーグルト 新潟仕込み 塩味
5 金	ごはん		豆腐の中華煮 ◎揚げきょうざ（2個） チョレギサラダ		いも類 小 魚	バナナ 星のパフ
8 月	わかめごはん		さんまのしょうが煮 春雨とかにかまの和え物 豚汁		果物類 種実類	クリームパン 麦茶
9 火	ごはん		みそカツ 塩だれキャベツ きしめん汁		緑黄色野菜 魚介類	いちごのジュレ ソフトサラダ せんべい
10 水	ロールパン		フランクフルトソーテ チキンサラダ 冬野菜のシチュー	日本食べ物紀行～愛知県～ 愛知県は、コクとうま味が強いハチ味噌や、平たいきしめんを使ったきしめん汁が有名です。愛知県の食文化を味わって食べましょう。	種実類 いも類	アンパンマン 揚げせんべい きになる野菜 (白ぶどう)
11 木	ごはん		鶏肉のオニオンソース 阿見町産赤大根のサラダ（ドレッシング） 阿見町産ターサイのスープ	～地場産物を活用しています 12月は、茨城県産や阿見町産の地場産物を多く活用した献立が登場します。地産地消の良さを見直す機会にしてみましょう。	卵 類 海藻類	バナナの スティックケーキ ジョア（プレーン）
12 金	ごはん		茨城県産厚焼き玉子 阿見町産かぶのあさ漬け 鶏肉と大根の煮物	～君原小リクエスト献立～ みなさんに人気の献立を盛り込んだメニューを考えてくれました！	小 魚 乳 類	純米せんべい 野菜生活（紫）
15 月	ごはん		ポークカレー チキンナゲット（2個） かみかみサラダ	～君原小リクエスト献立～ みなさんに人気の献立を盛り込んだメニューを考えてくれました！	種実類 淡色野菜	かたぬきチーズ ハッピーターン
16 火	ごはん		阿見町産野菜と豚肉の炒め物 白菜のさっぱり和え 阿見町のあったかけんちん汁	＜阿見町産ターサイ＞ ターサイは、葉が濃い緑色で、成長すると葉を広げて花のような形になるのが特徴の野菜です。	卵 類 乳 類	アンパンマン ひとくちビスケット 野菜&フルーツ ジュース
17 水	中華めん		ちゃんぽんめんスープ 肉まん 中華和え	＜寒さと消費エネルギーについて＞ 人間は寒いと体をふるわせて熱を起そうとするため、寒い時期はいつもよりも消費するエネルギー量が多くなります。朝ごはんなどの食事から栄養をバランスよくとりましょう。	魚介類 豆 類	星たべよ カスタードプリン
18 木	ごはん		三色そばろ こまつなのごま和え 腸活阿見っこ汁	19日は冬至献立です 冬至は、1年のうちで一番夜が長い日のことです。この日は、寒さも厳しいことから、ゆず湯に入り体を温め、かぼちゃを食べて風邪を予防する風習があります。今年の冬至は、22日です。	乳 類 海藻類	ビスコ 麦茶
19 金	ごはん		鶏のから揚げゆず風味 ほうれん草とかにかまの和え物 かぼちゃ入りほうとう		種実類 豆 類	ばかうけ 白桃のジュレ
22 月	ごはん		もみの木ハンバーグトマトソース 星のチーズサラダ ポトフ	クリスマス献立	魚介類 海藻類	クリスマスケーキ 野菜生活（黄）
23 火	ごはん		照り焼きチキン ツナと白菜のサラダ ワンタンスープ	冬休みのすごし方について 生活リズムが乱れがちな冬休みですが、早寝早起き朝ごはんを意識して過ごしましょう！	乳 類 いも類	たべっこBABY りんごジュース
24 水	ロールパン		★白身魚フライ ヨーグルト和え 冬野菜のあったかスープ		肉 類 豆 類	アンパンマン お野菜せんべい ぶどうジュース
25 木	ごはん		チキンカレー 豆腐ナゲット（2個） 切り干し大根のサラダ		魚介類 海藻類	いちごプリン ハッピーターン

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※24日のぶどうジュースは、備蓄のものを使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ

～26日（金）はおやつのみになります～

26日（金） 100ml牛乳・1才からのかっぱえびせん・源氏パイ



1月の給食は、8日（木）より始まります。来年もよろしくお願い致します。