



12月 献立予定表



●今月の目標 ふゆの しょくせいかつ に ついて しょう●

令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					エネルギー	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
2	月	ごはん	Ⅱ	○	だいこんおろしハンバーグ ごもくきんぴら わかめととうふのみそしる	ペにマドンナ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	大根 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 蓮根 えのき 紅マドンナ	米 砂糖	ごま油 ごま	605	17.6
													23.3	2.0
3	火	ごはん	Ⅱ	○	にらまんじゅう 2こ チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ		豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	キャベツ ニら 筍 生姜 玉ねぎ えのき コーン 椎茸	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	703	25.0
													27.2	2.3
4	水	むぎごはん	Ⅱ	○	ちゅうかどんのぐ ハムともやしのサラダ	だいがく いも	豚肉 いか ほたて ハム かまぼこ	牛乳	人参	椎茸 筍 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 さつま芋 砂糖 水あめ でん粉	ごま油 油 ごま	673	18.0
													22.5	1.8
5	木	どらまめ きなこ あげパン	Ⅱ	○	かいそうととりにくのサラダ はくさいクリームスープ	サワー ゼリー	きな粉 鶏肉 ベーコン 大豆ミート	牛乳 海そう アサリ	人参 ブロッコリー	キャベツ もやし 白菜 コーン 玉ねぎ しめじ	パン ゼリー 砂糖	油 ごま油 ごま バター	677	27.9
													25.1	2.4

☆給食メモ☆ 栄町特産のどらまめを使ったきな粉で揚げパンを作りました。大人気の揚げパンをふるさとの味で楽しみましょう！

6	金	ごはん	Ⅱ	○	トマトハヤシルウ キャベツサラダ	チョコバナナ ケーキ	豚肉 豆乳 大豆ミート	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ グリンピース きゅうり バナナ	米 じゃが芋 ルウ 砂糖 小麦粉	生クリーム 油 ドレッシング	699	21.9
9	月	むぎごはん	Ⅱ	○	ジャジャンどうふ えびしゅうまい 2こ きりぼしだいこんのナムル		厚揚げ 豚肉 えび たら みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし こんにゃく きゅうり 切干大根	米 大麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	670	21.6
10	火	ごはん	Ⅱ	○	さばのごまみそだれ ほうれんそうとちくわのあえもの のっぺいじる		鶏肉 さば みそ ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 椎茸 ねぎ こんにゃく 生姜 もやし	米 里芋 でん 粉 砂糖	ごま油 ごま 油	641	25.2
11	水	むぎごはん	Ⅱ	○	いかのかみかみフライ ブルコギふういため だいこんのマーボースープ		イカ 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし しめじ にんにく 大根 生姜 ねぎ こんにゃく 椎茸	米 大麦 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油	647	20.7

☆給食メモ☆ 「かみかみ献立」一口で30回噛んで食べましょう！よく噛んで食べると虫歯予防や、消化にも良く、食べ過ぎを防いでくれます。

12	木	セサミ トースト	Ⅱ	○	ブロッコリーとチキンのサラダ ボークビーンズ	みかん	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 みかん	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン ごま 油	716	30.0
13	金	むぎごはん	Ⅱ	○	とりにくのレモンしょうゆやき ちくさあえ きりぼしだいこんとじゃがいものみそしる	ベにマドンナ	鶏肉 ちくわ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 切干大根 ねぎ 紅マドンナ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	653	21.6
16	月	ごはん	Ⅱ	○	さわらのねぎみそやき はなやさいサラダ ちゃんこじる		鯖 鶏肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	コーン ごぼう しめじ 白菜	米 砂糖	ごま マヨネーズ	617	21.3
17	火	むぎごはん	Ⅱ	○	オムレツ わかめとツナのサラダ ビーフカレー	デコポン	牛肉 レンズ豆 大豆ミート 卵 ツナ	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり デコポン	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖	油	671	19.5
18	水	ごはん	Ⅱ	○	とりにくのみそだれやき ポパイサラダ かきたまじる	フルーツ あんぱん	鶏肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	ねぎ 生姜 もやし にんにく えのき 玉ねぎ しめじ 椎茸	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	ごま油 ごま 油	617	17.9
19	木	けんちん うどん	Ⅱ	○	かんボらゆずフライ かぼちゃのそぼろに	レモン タルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ポラ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ 椎茸 ゆず 玉ねぎ 生姜	麺 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 里芋 タルト	油	648	29.4

☆給食メモ☆ 今年の「冬至」は12月22日です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。

20	金	カレー ピラフ	Ⅱ	○	フライドバジルチキン キャベツのフレンチサラダ だいこんのポトフ	クリスマス ケーキ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	コーン にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 白菜	米 でん粉 砂糖 ケーキ	マーガリン 油	714	25.9
													21.7	2.8

☆給食メモ☆ 今日で今年の給食も終了です。今日は、少し早いですが「クリスマス献立」です。今年はどんなクリスマスケーキでしょうか。楽しみにしていてくださいね♪

12月分給食費口座振替日は、12月25日(水)です。											平均	663	22.9
												25.4	2.1

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

あっという間に今年も残り1か月となりました。最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

～かぜ予防のために 気になる栄養素に注目～

たんぱく質

基礎体力をつけ抵抗力を高めてくれます。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれます。野菜やじゃが芋、果物などに多く含まれています。



1月の給食は、8日(水)からです。



出典:「給食ニュース大百科」
「家庭とつながる!新食育ブックシリーズ」(少年写真新聞社)