

よくかむことはよく味わうこと



令和6年12月分 学校給食予定献立表 (小学校)

◎ 今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」

小名浜学校給食共同調理場

| 日   | 曜 | こんだて名   | からだをつくる食品  | からだのちょうしをととのえる食品  | エネルギーのもとになる食品  | I栄養たんぱく質 | 脂質     | 食塩相当量  |       |
|---|---|---|--|---|--|----------|--------|--------|-------|
| 2   | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>あつあげのチリソース煮<br>もやしとはるさめのスープ みかん                    | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とり肉 あつあげ                              | にんじん 玉ねぎ もやし みかん<br>ほうれんそう にんにく しょうが<br>たけのこ ブロッコリー 長ねぎ     | ごはん はるさめ<br>さとう こめ油<br>でん粉                                       | 591 kcal | 23.0 g | 15.1 g | 1.9 g |
| <p>中央台南小学校リクエストメニュー メッセージ 「健康や体作りを応援するために選びました。おいしく食べましょう！」</p>                             |   |   |  |   |  |          |        |        |       |
| 3   | 火 | 麦ごはん 牛乳(乳)<br>わかたけしのだ煮<br>肉じゃが はちみつレモンゼリー                       | 牛乳(乳) ぶた肉<br>油あげ<br>とり肉                            | にんじん こんにゃく 玉ねぎ<br>さやいんげん たけのこ<br>レモン                        | ごはん 大麦 こめ油<br>じゃがいも 砂糖<br>でん粉 ラード 水あめ はちみつ                       | 676 kcal | 23.6 g | 17.0 g | 2.0 g |
| <p>泉小学校リクエストメニュー メッセージ 「メニューのテーマは、『疲労回復と体の調子を整えよう』です。栄養とおいしさを第一に考えました。おいしく食べてほしいです。」</p>    |   |   |  |   |  |          |        |        |       |
| 4   | 水 | ごはん のりふりかけ 牛乳(乳)<br>とり肉のアップルソースかけ<br>やさいスープ                     | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とり肉 のり<br>かつおぶし                       | にんじん 玉ねぎ とうもろこし<br>キャベツ こまつな にんにく<br>りんご レモン ほししいたけ         | ごはん でん粉 じゃがいも<br>こめ油 さとう<br>コーンスターチ                              | 609 kcal | 22.4 g | 21.1 g | 2.2 g |
| <p>魚食給食 今日の魚食給食は「金頭」です。廃棄されることの多い「未利用魚」の金頭をむだなくおいしく食べることができるよう、今回は手作りのふりかけにして提供します。</p>     |   |   |  |   |  |          |        |        |       |
| 5   | 木 | ごはん かながらのふりかけ 牛乳(乳)<br>ぶたみそカツ(麦)<br>なめことやさいのみそ汁                 | 牛乳(乳) とうふ<br>ぶた肉 だいず<br>かながら みそ                    | にんじん こんにゃく<br>だいこん 玉ねぎ なめこ<br>こまつな しょうが                     | ごはん じゃがいも<br>小麦粉(麦) でん粉<br>パン粉(麦) こめ油 さとう                        | 635 kcal | 23.5 g | 21.0 g | 1.8 g |
| 6   | 金 | ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) コーヒー<br>オムレツ(卵) トマトソースかけ<br>はくさいのクリームシチュー(乳、麦) | 牛乳(乳) とり肉 ほたて<br>ぶた肉 スキムミルク(乳)<br>チーズ(乳) たまご(卵)    | にんじん 玉ねぎ<br>にんにく はくさい<br>トマト                                | パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳)<br>じゃがいも シチュールウ(麦) こめ油<br>生クリーム(乳) でん粉 だいず油 | 651 kcal | 23.3 g | 23.0 g | 2.4 g |
| 9   | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>とうふハンバーグ みそそぼろあんかけ<br>おでん ミニフィッシュ                  | 牛乳(乳) ちくわ<br>がんもどき だいず とうふ おから<br>とり肉 みそ 煮ぼし こんぶ   | にんじん だいこん こんにゃく<br>しょうが 玉ねぎ<br>にんにく 長ねぎ                     | ごはん さとう<br>さといも でん粉<br>なたね油 コーンスターチ                              | 576 kcal | 23.7 g | 14.0 g | 2.3 g |
| <p>★朝食モテメメニュー★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p> |   |   |  |   |  |          |        |        |       |
| 10  | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>なっとう<br>きりぼしだいこんのふくめ煮 ぶた汁                          | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ だいず なっとう<br>とり肉 さつまあげ          | にんじん だいこん こんにゃく<br>玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ<br>きりぼしだいこん さやいんげん        | ごはん<br>じゃがいも さとう<br>こめ油  | 583 kcal | 26.9 g | 15.6 g | 2.1 g |
| 11  | 水 | みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ)<br>牛乳(乳) ぎょうざ(麦)②<br>ヨーグルト(乳)       | 牛乳(乳)<br>ぶた肉<br>みそ ヨーグルト(乳)                        | にんにく しょうが にんじん いら<br>たけのこ もやし とうもろこし キャベツ<br>長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油<br>小麦粉(麦) でん粉 さとう<br>油 ラード                      | 649 kcal | 27.9 g | 20.4 g | 2.5 g |
| <p>★一汁二菜の日★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>                        |   |   |  |   |  |          |        |        |       |
| 12  | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>ほっけのこんぶしょうゆやき<br>ひじきの油いため かきたま汁(卵)                 | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>ほっけ とり肉 たまご(卵)<br>ほしひじき だいず さつまあげ | にんじん 玉ねぎ<br>こまつな ほししいたけ<br>トマト さやいんげん                       | ごはん でん粉<br>さとう 水あめ<br>こめ油 ごま                                     | 578 kcal | 30.7 g | 17.0 g | 1.8 g |

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)  
 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

給食回数 15回 平均栄養価：エネルギー637kcal たんぱく25.0質g 脂質20.1g カルシウム423mg 食塩相当量2.1g



| 日 曜   | こんだて名   | からだをつくる食品                              | からだのちょうしをととのえる食品                                     | エネルギーのもとになる食品  | I補キ*     | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|---|---|--|--|--|----------|--------|--------|-------|
| 13 金  | 食パン(乳,麦) 牛乳(乳)<br>やさいコロッケ(麦) ソースかけ<br>ミネストローネ みかん           | 牛乳(乳)<br>ベーコン<br>だいず 白いんげん豆            | にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ<br>トマト さやいんげん<br>とうもろこし みかん        | パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも<br>小麦粉(麦) でん粉 さとう<br>パン粉(麦) 油          | 671 kcal | 22.3 g | 22.3 g | 2.0 g |
| 16 月  | チキンカレーライス(乳,麦)<br>牛乳(乳)<br>ウインナーとあおなのソテー みかん                | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳)<br>ウインナー | にんにく にんじん<br>玉ねぎ とうもろこし<br>こまつな みかん                  | ごはん こめ油<br>じゃがいも カレールウ(麦)<br>ハヤシルウ(麦)                    | 692 kcal | 20.2 g | 21.5 g | 2.5 g |
| <p>☆冬至献立☆ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。</p> <p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p> |   |  |  |  |          |        |        |       |
| 17 火  | ごはん 牛乳(乳)<br>いわしのしょうが煮 かぼちゃのいとこ煮<br>ご汁                      | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とうふ だいず みそ<br>油あげ いわし あずき | にんじん だいこん 玉ねぎ<br>長ねぎ しょうが<br>かぼちゃ                    | ごはん じゃがいも<br>でん粉<br>さとう                                  | 625 kcal | 27.3 g | 18.6 g | 1.7 g |
| <p>♪渡辺小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「野菜がたくさん入っているキムチチゲを選ぶなど、栄養バランスを考えて組み合わせたメニューです。」</p>   |   |  |  |  |          |        |        |       |
| 18 水  | 麦ごはん 牛乳(乳)<br>しろみざかなフライ(麦)<br>キムチチゲ グレープゼリー                 | 牛乳(乳) ぶた肉<br>みそ だいず<br>やきとうふ ホキ        | ほしいたけ にんじん ぶどう<br>しょうが にんにく りんご<br>えのきたけ はくさい 長ねぎ なら | ごはん 大麦 さとう 水あめ<br>小麦粉(麦) でん粉<br>パン粉(麦) こめ油               | 670 kcal | 27.2 g | 22.3 g | 1.9 g |
| <p>☆クリスマスメニュー☆ 12月25日はクリスマスです！ ひと足早いクリスマス気分を味わいましょう！</p>  |   |  |  |  |          |        |        |       |
| 19 木  | ベーコン入りケチャップライス 牛乳(乳)<br>手づくりフライドチキン(麦)<br>オニオンスープ こめ粉カップケーキ | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉<br>とう乳 きな粉               | にんじん 玉ねぎ えのきたけ<br>とうもろこし ほうれんそう<br>にんにく マッシュルーム いちご  | ごはん 小麦粉(麦) こめ油<br>いちごジャム 粉あめ でん粉 水あめ<br>さとう 油 ショートニング 米粉 | 698 kcal | 25.2 g | 24.2 g | 2.6 g |
| 20 金  | バーガーパン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳)<br>ハンバーグ てりやきソースかけ<br>ポトフ      | 牛乳(乳) ウインナー<br>だいず ぶた肉 とり肉<br>チーズ(乳)   | にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ<br>さやいんげん しょうが<br>にんにく トマト          | パン(乳,麦) マーガリン(乳)<br>小麦ふすま(麦) じゃがいも<br>でん粉 さとう ラード 水あめ    | 649 kcal | 27.5 g | 28.3 g | 2.5 g |

# 免疫力を高めよう!

かぜにかからないようにしましょう。

今年の冬至は、**12月21日(土)**です。

**野菜をたっぷり!**

野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維などが多く含まれます。さらに旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養が豊富です。

**朝のくだものは釜!**

寒さなど、体のストレスで失われるビタミンCをたくさん補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

**真だくさんのみそ汁で**

副菜のみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。真だくさんのみそ汁にして食べるようにしましょう。また、汁ものを食べることで、体も温めましょう。

**よくかんで食べる**

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。意識して、よくかんで食べましょう。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜの予防になるといわれています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきき、病気から体を守るビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めることも、寒い時期の健康を守る知恵として、昔から受け継がれてきました。

**冬至かぼちゃ**