



2024年12月 学校給食予定献立表



実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き				栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)	調味料等	エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
2(月)	牛乳	牛乳				615	25.6
	ごはん		米				
	鶏肉と里芋のうま煮 ほうれん草と卵の炒めもの	生揚げ 鶏肉 昆布 卵 しょうが	さといも 砂糖 ごんにやく 米油	にんじん だいこん 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し 清酒 しょうゆ 粗塩 ごしろう		
3(火)	牛乳	牛乳				618	25.4
	中華炊き込みごはん	えび 豚肉	米 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ	清酒 しょうゆ		
	もうかさめの甘酢野菜あんかけ 菊花みかん	もうかさめ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ごま しょうが にんにく ねぎ もやし みかん	清酒 しょうゆ 米酢 だしけつ		
4(水)	牛乳	牛乳				674	30.2
	ごはん		米				
	ジャンボ肉シューマイ ひじきの五目煮 白菜の浅漬け	卵 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉 ひじき 白菜の浅漬け	でん粉 しょうまいの皮 ごま油 砂糖 ごんにやく 米油	しょうが たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 ごしろう 本みりん しょうゆ 粗塩		
5(木)	牛乳	牛乳				597	25.5
	スパゲッティミートソース 花野菜のサラダ	鶏肉 豚肉	小麦粉 卵 小麦粉 パター 米油 トマト	にんじん たまねぎ ブロッコリー じゃがいも きゅうり	トマトソース 粗塩 ごしろう トマトソース 粗塩 ごしろう		
6(金)	牛乳	牛乳				684	25.0
	ごはん		米				
	ちくわのカレー揚げ すいどん きやべつのおかかあえ	ちくわ 油揚げ かつお節	小麦粉 ごま 米油 小麦粉	ごま しょうが にんじん だいこん ねぎ にんじん じゃがいも もやし	粗塩 しょうゆ 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節 しょうゆ		
9(月)	牛乳	牛乳				645	27.5
	ごはん		米				
	いわしの生姜煮 けんちん汁 ピリッときやべつ	いわし 昆布 豆腐 鶏肉 鶏肉	砂糖 さといも ごんにやく 米油 ごま油	しょうが ねぎ ごま しょうが にんじん ごぼう だいこん みずな じゃがいも	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 清酒 しょうゆ 削り節 しょうゆ 粗塩		
10(火)	牛乳	牛乳				667	21.1
	冬のカレーライス 白菜と鶏肉の炒め物	豚肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 小麦粉 パター 米油 米油	にんじん じゃがいも だいこん たまねぎ にんにく ごま しょうが にんじん はくさい	トマトソース しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩 ごしろう		
11(水)	牛乳	牛乳				702	28.4
	マーボーラーメン ほくほくポテトのチーズソースかけ	豚肉 豆腐 鶏肉 ポテト チーズ 牛乳	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 米油 小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ねぎ パセリ	しょうゆ 粗塩 鶏がら しょうゆ 粗塩 粗塩 ごしろう		
12(木)	牛乳	牛乳				609	22.4
	茶めし おでん 小松菜とツナのサラダ	茶めし 生揚げ ちくわ 鶏肉 昆布 小松菜 ツナのサラダ	米 じゃがいも 砂糖 ごんにやく 砂糖 米油	だいこん ごま しょうが にんじん じゃがいも	昆布 清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し しょうゆ 粗塩 米酢 ごしろう		
13(金)	牛乳	牛乳				659	29.2
	ホットドッグ 白菜と肉団子のスープ ヨーグルト	パン 鶏肉 鶏肉 ヨーグルト	砂糖 ココア パン 米油 パン粉 小麦粉 ごま油	じゃがいも にんじん しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干しいたけ	トマトソース 粗塩 ごしろう トマトソース しょうゆ 粗塩 ごしろう 鶏がら 粗塩		
16(月)	牛乳	牛乳				683	24.6
	ごはん		米				
	メンチカツ みそ汁 ナムル	卵 鶏肉 豚肉 牛乳 豆腐 白みそ 赤みそ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごま しょうが もやし	粗塩 しょうゆ 削り節 しょうゆ 味噌 しょうゆ		
17(火)	牛乳	牛乳				642	25.5
	しめじごはん さばの竜田揚げ おひたじ りんご	油揚げ 卵 鶏肉 さば 鶏肉	砂糖 米 米油 小麦粉 小麦粉 米油	にんじん しめじ しょうが ごま しょうが はくさい りんご	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
18(水)	牛乳	牛乳				704	29.9
	ハッシュドボーロ えびとコーンの炒め物	豚肉 チーズ えび	小麦粉 小麦粉 パター 米油 米油	しょうが たまねぎ にんにく おろし じゃがいも とうもろこし 缶	赤ワイン ソース 粗塩 トマトソース 清酒 しょうゆ 粗塩 ごしろう		
19(木)	牛乳	牛乳				663	30.2
	ごはん		米				
	豆腐の卵とじ 小松菜と豚肉のゆず香り炒め	豆腐 卵 鶏肉 豚肉	きび砂糖 米油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ ごま しょうが しょうが しょうゆ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節 清酒 本みりん しょうゆ		
20(金)	牛乳	牛乳				648	25.1
	フラワーロール クリスマスチキン ホワイトシチュー フレンチサラダ	フラワーロール 鶏肉 フレンチチキン ベーコン 牛乳	フラワーロール 小麦粉 パン粉 ココア 米油 小麦粉 じゃがいも パター 米油 砂糖 米油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にんじん じゃがいも きゅうり	しょうゆ 粗塩 しょうゆ 白ワイン 粗塩 ごしろう ロール 粗塩 米酢 ごしろう		
給食回数 15回						今月の栄養量	654
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650
							21.1~ 32.5

今月の行事「冬至」

冬至は、1年のうちで最も日が短く、夜が最も長い日です。邪気を払う節目と考えられ、この日には、昔から柚子湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。「かぼちゃ＝南瓜」を食べる習慣は、栄養補給や運氣上昇に通じるとも言われ、江戸時代中期には風邪予防のため、かぼちゃを食べたという記録があります。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重なビタミン源でもありました。また、柚子湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という語呂合わせで縁起をかついだという説もあります。ゆずの成分は血行を促進し、身体を温める効果があります。みなさんもぜひ、柚子湯に入りかぼちゃを食べて、たくさんの運と健康を味方につけてください。

今年の冬至は21日（土）なので、少し早いですが、19日の給食にゆずを使った香りのよい炒め物を出します。

昨年度も好評でしたので、お楽しみに。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

なんきん れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うんどん
(かぼちゃ)

