

令和6年度 12月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：身の回りや手をきれいにしよう						三根東小学校・三根西小学校		
に ち 日 曜	献立名	使っている 材 料				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。						給食ひとことメモ		
2 月	ごはん	ごはん、強化米				639	25.2	274
	牛乳		牛乳			給食 台はいつも清潔にできていますか。準備の前や給食を 片付けた後は、台ふきでふきましょう。準備中、こぼしたものはティッシュなどでふき取っておきましょう。毎日気を付けると、いつもきれいに使うことができますね。		
	揚げ鶏とじゃがいものチリソース煮	かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウバンジャン、がらすープチキン			
	豚汁	こんにゃく	豚肉、油あげ、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干しだし			
3 火	ごはん	ごはん、強化米				595	23.2	370
	牛乳		牛乳			りんごは、健康に大変効果があるとわれています。便通をよくするペクチンや、消化を良くするリンゴ酸などが含まれています。とくに皮のところにたくさんありますので、皮までしっかりとべましょう。		
	すきやき	こんにゃく、三温糖	牛肉、厚あげ	玉葱、にんじん、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、水			
	大根の塩昆布和え		塩昆布	だいこん、もやし、にんじん	しょうゆ			
	果物(りんご)			りんご				
4 水	ごはん	ごはん、強化米				585	20.6	404
	牛乳		牛乳			いわしは、皮が青光りしている、青魚のなかまです。他にも、さんま、さば、あじなども青魚です。魚には、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分などをたくさん含んでいます。魚はからだにととてもよく働かをしています。残さず食べましょう。		
	いわしのかんろ煮		いわしのかんろ煮					
	和風サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん				
	すまし汁		豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、かつおだし、			
5 木	ココア揚げパン	コッパパン、油、上白糖			ビュアココア、ミルクココア	571	22.7	404
	牛乳		牛乳			今日は、揚げパンです。揚げパンをココア味にすると、ココアパウダーと砂糖を使っています。ココアパウダーには、体の酸化を防ぐさまざまな成分を含んでいます。みんなが大好きなココア揚げパンを今日はおいしく味わってください。		
	野菜ソテー		ウィンナー	キャベツ、コーン、ほうれんそう(冷凍)	食塩、白こしょう			
	肉団子と春雨のスープ	春雨	ミートボール	はくさい、玉葱、にんじん、葉ねぎ	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	チーズ		チーズ(乳)					
6 金	しそごはん	ごはん、強化米			ゆかり粉	572	21.3	314
	牛乳		牛乳			にんじんは、給食でも使うことが多く野菜ですが、旬は春と冬の2回あります。にんじんには、体の中でビタミンAになるカロテンがたくさんふくまれているので、病気などから体をまもる免疫力を高めてくれます。		
	煮込みうどん	うどん	鶏肉、油あげ、さつまあげ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、食塩			
	アーモンドあえ	アーモンド、三温糖		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ			
9 月	ハッシュドポークライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	ディナーハヤシールー、ハヤシールウ、赤ワイン、食塩	614	20.3	278
	牛乳		牛乳			ヨーグルトには、乳酸菌という体によい菌が入っています。これは、乳製品の中でもヨーグルトに多く含まれています。おなかの調子を整え、体の中の悪い菌を追い出す役割もあります。		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	フルーツミックス (もも、パイナップル、りんご) 、みかん缶、もも缶、バナナ				
10 火	ごはん	ごはん、強化米				671	24.5	274
	牛乳		牛乳			じゃがいもにはでんぷん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、かぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があることがわかっています。人間は、ビタミンCを体の中で作ることができませんので、じゃがいもを食べ、効率よくビタミンCをとりましょう。		
	鶏のレモン煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、レモン(果汁、生)	酒、食塩、しょうゆ			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも、三温糖	ウィンナー	にんじん、さやいんげん(ゆで)	しょうゆ、本みりん、酒			
	はんぺんじる		はんぺん (やまいも)	はくさい、チンゲンサイ、玉葱、にんじん	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、酒、食塩			
11 水	ごはん	ごはん、強化米				578	24.7	345
	牛乳		牛乳			みなさんは、旬ということばを知っていますか？旬とは、野菜や肉などの食べ物が、たくさんとれて一番おいしい時期をいいます。旬のものは、安く、栄養もたくさんふくんでいて、いいことがたくさんあります。給食でも、旬の食べ物を使うようにしています。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、かたくり粉	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	野菜のあえもの	三温糖		こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ			
	みそ汁		米みそ、厚あげ、わかめ	玉葱、大根、にんじん、しめじ	煮干し (だし用)			
12 木	黒糖パン	黒糖パン				606	24.5	412
	牛乳		牛乳			手洗いは上手にできていますか？指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。石鹸を泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょう。水が冷たく感じられる季節になりましたが、感染症 予防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。		
	マカロニソテー	マカロニ	豚肉	玉葱、青ピーマン、にんじん、トマト	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	ほうれんそうとコーンのスープ		ベーコン、牛乳	ほうれんそう、玉葱、とうもろこし缶詰(クリーム)、コーン	ポタージュスープ、白ワイン、食塩、白こしょう			
	パリッシュ		パリッシュ (いりこ)					
13 金	ごはん	ごはん、強化米				578	23.8	323
	牛乳		牛乳			給食のごはんは、みやき町でとれた「ひのひかり」という品種のお米です。佐賀県では、おもに4種類のお米が作られています。佐賀県で生まれた「夢しずく」と「さがびより」や県内で一番早くとれる「コシヒカリ」が有名です。主食のごはんをしっかりとべましょう！		
	白身魚のからあげ (あんかけ)	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが	食塩、白こしょう、しょうゆ、酒			
	あんかけ	三温糖、かたくり粉		玉葱、はくさい、にんじん、いんげん、もやし	がらすープ、しょうゆ、食塩、白こしょう、みりん、酒			
	すまし汁		豆腐、焼き竹輪	玉葱、にんじん、葉ねぎ	かつお昆布だし、しょうゆ、本みりん、食塩			

にち 日 よう 曜	こんだてめい 献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
16 月	カレーピラフ	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、えだまめ、コーン、にんじん	ドライカレー(乳)、カレールーフレーク、トマト ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、カレー 粉、食塩、こしょう	589	22.3	270
	牛乳		牛乳			給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず牛 乳を出しています。少しずつ、口に含みながら飲むと寒い季節でも飲 みやすくなります。少し冷たいですが、丈夫な体をつくるためにも、 しっかりと飲みましょう。		
	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ(卵な し)	ロースハム	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	食塩			
	野菜スープ	じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、カットトマト、乾燥パ セリ	がらすープチキン、白ワイン、ブイヨン、食 塩、こしょう			
17 火	ごはん	ごはん、強化米				572	24.3	388
	牛乳		牛乳			冬の冬根は、おでんや煮物、漬物などいろいろな料理に登場する野菜です。 だいこんは、根にも葉にも栄養が豊富で、大昔から食べられてきました。日本各地に、 いろいろな色や形、大きさの冬根があります。私たちがよく目にする冬根は「青首大 根」をよばれています。		
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく、さといも、三温糖	豚肉、厚あげ、米みそ、赤みそ	だいこん、玉葱、にんじん、さやいんげ ん	しょうゆ、酒、みりん			
	おかかあえ	三温糖	かつおぶし	こまつな、はくさい、もやし	しょうゆ			
	ひじきのり		ひじきのり					
18 水	ごはん	ごはん、強化米				709	26.3	281
	牛乳		牛乳			れんこんにはでんぶん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、か ぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があ ることがわかっています。れんこんを食べて、ビタミンCをとりましょう。		
	とんかつ・ソース	小麦粉、パン粉、なたね油	豚肉		食塩、こしょう、トンカツソース			
	れんこんのきんぴら	こんにゃく、ごま、三温糖	豚肉	れんこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒			
	すまし汁	小原麩	かまぼこ	玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、みりん、食 塩			
19 木	ミルクパン	ミルクパン				628	24.9	313
	牛乳		牛乳			もうすぐ冬休みですね。冬休み中も、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を しましょう。朝ごはんをしっかり食べることで、体温をあげて、スッキリと目覚めることが できます。早寝、早起き、朝ごはんを、寒い冬を乗り切りましょう。		
	ちゃんぽん	中華麺	豚肉、かまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、葉 ねぎ	がらすープボークチキン、鶏豚湯、しょうゆ、 酒、食塩、白ごしょう			
	ツナと野菜のサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
20 金	ごはん	ごはん、強化米				595	26	288
	牛乳		牛乳			あした12月21日は冬至です。冬至とは、一年のうちで、もっとも昼の時間 が短く、夜が長い日です。むかしから、冬至の日には、ゆず湯に入って体を 清めて、栄養豊富なかぼちゃを食べて無病息災を願う習慣ができたそうで す。		
	さばのてりやき	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん			
	ゆずあえ	三温糖		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、ゆずドレッシング			
	かぼちゃのみそしる		米みそ、油あげ	かぼちゃ、だいこん、玉葱、にんじん、 葉ねぎ	煮干し(だし用)			
23 月	ごはん	ごはん、強化米				697	24.1	480
	牛乳		牛乳			今日で12月の給食は最後です。冬休みも健康に気を付け、規則正しい 生活と、手洗いがいをしっかりと、新型コロナウイルスやインフルエンザか ら身を守りましょう。		
	ハンバーグ		ハンバーグ(卵・乳なし)		トマトケチャップ、デミグラスソース、赤ワイ ン、食塩、白ごしょう			
	スパゲティサラダ	スパゲティ、エッグケアマヨネ ーズ(卵なし)、クリーミーレ ンチドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	食塩、白ごしょう			
	はくさいスープ		豚肉	はくさい、玉葱、にんじん、えのきた け、乾燥パセリ	がらすープチキン、白ワイン、しょうゆ、食 塩、こしょう			
	ケーキ	いちごケーキ(卵・乳・小麦な し)						