

令和6年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー			
		赤の食べ物 主に体を強くするものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の脂肪を減らすものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
2月	ごはん		こめ			559	23.2	14.1	280
	はっほうさい	ぶたにく かまぼこ えび	でんぶん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース(かき) がらスープ(鶏肉) しょうゆ みりん	★八宝菜は、いろいろな材料のおいしさや、色のきれいを味わえる料理です。仕上げるときは、でんぶんのとりみで全体をまとめます。とりみがあると具がまとまって食べやすい上に、温かさを逃がさずに食べられます。とりみは、寒い季節を温かくのりきるための、料理の知恵といえます。			
	しゅうまい	しゅうまい(小麦、大豆、豚肉、鶏肉)							
	ちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし	す しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
3月	ごはん		こめ			599	23.1	18.0	269
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ(小麦、大豆)	あぶら			★手は、体の中でも特に、いろいろな場所や物とふれまします。だから、場所や物の汚れ、バイキンがつきやすくなります。手の中でも、汚れがたまりやすいのは、爪と指の間、指と指のまた、親指のまわりなどです。手を洗うときは、こうしたところを特に念入りに洗いましょう。			
	ごぼうとひじきのサラダ	どりささみ	ドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、りんご)	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ				
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	さといも あぶら	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	にぼし かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
4月	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			561	23.9	22.9	304
	タンドリーチキン	どりにく ヨーグルト(乳)		しょうが にんにく	ケチャップ しょうゆ カレー しお	★インフルエンザやノロウイルスという食べ物でおこる病気もはやる時季です。どちらの病気も、自分がかからず、人にもうつさないことが大切です。そのために役立つのが、手洗いとうがいです。食事の前、外から帰ったときなど、手とのをきれいにするように心がけましょう。			
	グリーンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう	りんごす しお こしょう				
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉) だいず	じゃがいも やさいりマカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリートマトみずに にんにく パセリ	ケチャップ ローレル がらスープ(鶏肉) ワイン しお こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
5月	ごはん		こめ			552	22.5	13.5	296
	にくだうふ	ぶたにく とうふ マロニー	さとう あぶら	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん さけ	★暑くなると、かぜなどをひきやすくなります。そこで、かぜに負けない力、「抵抗力」をつけることが大切です。抵抗力をつけるには、野菜や果物などに多く含まれるビタミンが役立ちます。かぜに負けないため、3歳の食事野菜や果物をしっかりと食べ、毎日を元気にすごしましょう。			
	こまつなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	さとう	こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
6月	ごはん		こめ			545	20.9	13.7	279
	ごもくうどん	どりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ	うどん(小麦)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし しお しょうゆ みりん	★手は、体の中でも特に、いろいろな場所や物とふれまします。だから、場所や物の汚れ、バイキンがつきやすくなります。手の中でも、汚れがたまりやすいのは、爪と指の間、指と指のまた、親指のまわりなどです。手を洗うときは、こうしたところを特に念入りに洗いましょう。			
	ごまドレあえ		ドレッシング(ごま)	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
9月	きなこあげパン	きなこ(大豆)	コッペパン(小麦、乳) あぶら さとう くらざとう		しお	579	21.5	23.8	308
	やさいソテー	ベーコン(豚肉)	あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	しお こしょう しょうゆ	★「揚げパン」は、調理員さんの優しさから生まれたメニューです。その昔、かぜで学校を休んだ子どもに届けるパンがたくなっていて、おいしくなるようにと、調理員さんが油で揚げたてくださったのが揚げパンの始まりだそうです。今は衛生上、パンを持ち帰ることはできませんが、大人が子どもを思う気持ちは、昔も今も変わりません。			
	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	カレールー(小麦、大豆) がらスープ(鶏肉) しお しょうゆ ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10月	ごはん		こめ			598	23.2	19.5	386
	いわしのおかか煮	いわしおかか(小麦、大豆)				★ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。給食当番の人は特に衛生面に注意をしてください。まず身なりを整えます。髪のかげを帽子の中に入れて、マスクは鼻までおおいます。そして、ていねいに手洗いをしましょう。体調がすぐれない時は、先生に声をかけて、当番を代わってもらるようにしましょう。			
	れんこんきんぴら		ごま ごまあぶら さとう	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん				
	あつあげとだいこんのみそしる	あつあげ みそ		だいこん にんじん えのき こまつな	かつおぶし にぼし				
11月	牛乳	ぎゅうにゅう				620	21.9	25.7	401
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			★私たちは食べ物を通して体をつくり、元気に活動するためのエネルギーをえています。食べ物は体の中での栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整います。			
	キャベツのミンチカツ	キャベツのミンチカツ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	あぶら						
	やさしいサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん ブロッコリー	りんごす しょうゆ しお こしょう				
12月	みそふうみのコーンチャウダー	ベーコン(豚肉) ぎゅうにゅう みそ	じゃがいも バター(乳) こむぎ(小麦)	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こしょう	553	20.9	16.1	323
	牛乳	ぎゅうにゅう				★よく「かむ」といいことがたくさんあります。たとえば、あごが発達して歯並びがよくなる、つばが出て口の中を滑けつに保つ、こうしたことが含まれて、虫歯になりにくくなる、などです。今日も一日ずつ、しっかりと食べて食べましょう。			
	ごはん		こめ						
	おでん	どりにく ちくわ がんもどき(大豆)	じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにゃく	だしごんぶ しょうゆ みりん				
	こまつなごまマヨあえ		たまごなしマヨネーズ ごま	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和6年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ）				赤黄緑、3つそろって バランスがいいよ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる	調味料など	今日のおはなし					
		肉・大豆・牛乳・海そうなど	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの							
13 金	ごはん		こめ				600	23.8	20.8	311	
	さばのゆうあんやき	さば みそ		ゆず	しょうゆ みりん さけ	★魚には、成長期の体づくりに欠かせない質のよいたんばく質やカルシウムなどのミネラル類が多く含まれています。特にさばのような背中の青い魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしたりするといわれています。					
	きりぼしだいこんのふくめに		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん						
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しめじ こまつな こんにゃく	がらスープ(鶏肉) しお しょうゆ さけ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
16 月	ポークカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	チャツネ(りんご) カレーウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ソース(りんご、大豆) さけ	576	19.7	17.4	263		
	はなやさいサラダ		オリーブゆ さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお しょう	★冬休みが目の前です。楽しい行事がたくさんありますが、まずは元気でないと楽しむことができません。体のリズムをくずさないように、毎日の食事や生活のしかたに気をつけて、元気に冬休みを迎えましょう。					
	牛乳	ぎゅうにゅう									
17 火	ごはん		こめ				555	22.8	16.6	284	
	とりのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ		ワイン こしょう しょうゆ マスタード	★献立表の「主にエネルギーのもとになる」仲間には、米やパン、いもなどが入ります。エネルギーは、体を動かしたり、体温を保つのに欠かせません。寒い朝は、米やパン、いもなどをしっかり食べて体を内側から温めてから登校しましょう。					
	だいずのいそに	だいず とりにく ひじき	さとう ごまあぶら	にんじん こんにゃく	さけ しょうゆ みりん						
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん はくさい ごぼう にんじん えのき ねぎ	かつおぶし にぼし						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
18 水	スープパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし にんにく	がらスープ(鶏肉) しお しょうゆ ワイン	572	20.3	20.4	304		
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★手洗いのあとハンカチを持っていないために、手を振って乾かししたり、腕で拭いている人はいませんか。せっかくなのできれいに手を洗っても、まだ汚れをつけてしまいます。毎日清潔なハンカチを持てきましょう。					
	たまごとキャベツのサラダ	たまご	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん							
	牛乳	ぎゅうにゅう									
19 木	ごはん		こめ			524	21.0	13.1	342		
	のりあえ	とりささみ のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になったら、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。					
	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	マロニー	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ キムチのもの(いか、大豆、りんご) しょうゆ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
20 金	ごはん		こめ			562	22.8	15.0	266		
	さかなのたつたあげ	ホキ	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん さけ	★明日12月21日は冬至です。冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。昔の人は、この日にかぼちゃを食べると「かぜをひかない」といって、冬に足りなくなりやすい栄養をかぼちゃからとっていました。また、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるとも言われています。冬至のみそ汁は、「ん」のつく食材を使っているで、探してみてください。					
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん						
	とうじのみそしる	ぶたにく みそ	あぶら	かぼちゃ れんこん だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし さけ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
23 月	ごはん		こめ			606	25.4	19.6	299		
	とりのつくねやき	とりにく	パン(小麦) でんぶん さとう	たまねぎ えのき しょうが	しお しょうゆ みりん	★年末年始にはクリスマスや大晦日、お正月など、特別な料理を食べる機会が多くなります。特別な料理には特別な願いや思いがこめられています。家の人に、その願いなどを聞きながら食べて、特別な食事を楽しむ冬休みにしましょう。					
	ひじきのごまサラダ	ひじき ツナ	ごま ドレッシング(ごま)	もやし とうもろこし にんじん							
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし						
	牛乳	ぎゅうにゅう									

<アレルギーに関する表示について>

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインアップルについてのみ () 内に表示しています。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦・大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆)
- ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・ごまあぶら(ごま)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

573.0	22.4	18.1	307.1
590	23.6	25~30	350
kcal	g	%エネルギー	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。