



12月予定こんだて表

<小学校用>

2024年 12月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたaraき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる			体の調子をととのえる			エネルギー		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
2日 (月)	ごもく チャーハン		あげぎょうぎ ラーメンふうみそしる とうにゅうブラマンジェ・ブルーベリーソース	ぶたにく たまご やきぶた、とう	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	ねぎ、もやし しいたけ とうもろこし	こめ、むぎ こむぎ さとう	あぶら	688 13.4	32.3 2.8	☆揚げぎょうぎ、全員2つ ブラマンジェはフランス語で「白い 食べ物」を意味するデザートです。
3日 (火)	小学校1年生のリクエストこんだて			とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ、しめじ、もも、みかん、パイ	カリフラワー とうもろこし じゃがいも マッシュルーム さとう、ゼリー、サイダー	パン、こめ こむぎ じゃがいも さとう、ゼリー	あぶら バター ドレッシング	661 13.1	30.0 2.6	芝山小学校1年生、初めてのリク エスト給食です。さて、どんなこん だてをリクエストしてくれたかな？
4日 (水)	ごはん		とりにくとカシューナッツのいためもの わかめスープ やみつきキャベツ ひとくちももゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ、にんにく、えのき	しょうが、ねぎ しいたけ きゅうり	こめ、さとう さつまいも でんぶん ごま	あぶら カシューナッツ ごま	668 13.3	31.4 2.1	
5日 (木)	ごはん		いかのチリソース にくどうふ かぶのこんぶあえ	いか ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう おこんぶ	にんじん こまつな しいたけ、しらたき、きゅうり	にんにく、かぶ しょうが、ねぎ こむぎ さとう	こめ あぶら ごま	661 19.0	29.8 2.2	かぶは美と葉で栄養素が異なる 野菜。白い身の部分は4群の淡色 野菜。葉は3群の緑黄色野菜で す。	
6日 (金)	ごはん		チーズハンバーグ はくさいとだいこんのみそしる カリカリポテトサラダ みかんクレープ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり、とうもろこし、ねぎ	だいこん はくさい キャベツ	こめ さとう じゃがいも クレープ	あぶら	737 12.4	35.0 2.6	冬が旬の野菜、白菜と大根のみそ 汁です。野菜をよく煮ると、具の野 菜からも良いだしがとれます。
9日 (月)	ごはん		さけのちゃんちゃんやき キムチいりみそしる さつまいもチップス(シュガーあじ)	あきさけ みそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら しめじ、えのき とうもろこし はくさい、もやし、キムチ、ねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	604 14.8	24.1 1.9	ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷 土料理。鮭などの魚と野菜を焼い て、味噌で味付けします。	
10日 (火)	パンズ パン		コロッケバーガー(コロッケ/せんぎりキャベツ) カリフラワーのクリームに はなみかん	ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ カリフラワー はくさい、きゅうり、たまねぎ	キャベツ しょうが、みかん きゅうり	パン じゃがいも こむぎ	バター あぶら	650 13.7	32.1 2.7	パンズパンにコロッケと千切りキャ ベツをはさんで、コロッケバーガー を作りましょう。
11日 (水)	むぎ ごはん		なまあげとだいこんのにくみそに えびワンタン てづくりアップルパイ	ぶたにく みそ、えび あぶらあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ しめじ、りんご	にんにく、しょうが たまねぎ こむぎ でんぶん さとう、パイ	こめ、むぎ あぶら	797 14.6	37.4 2.2	☆えびワンタン：全員2つ	
12日 (木)	きのこ ごはん		ひれかつ ぐだくさんとんじる ほうれんそうのごまみそあえ ワインゼリー	ぶたにく あぶらあげ たまご どうふ、みそ、ちわわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり	しめじ、えのき こぼろ、ねぎ さといも さとう、ゼリー	こむぎ あぶら ごま	684 16.4	26.3 2.9		
13日 (金)	ごはん		しろみぎかなのチーズパンこやき キャベツとベーコンのみそしる パスタサラダ	すずき ベーコン あぶらあげ みそ、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり、とうもろこし	こめ、さとう マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも スパゲッティ	628 13.8	34.3 2.1			
16日 (月)	ごはん		チキンなんばん こまつなのじゃこあえ しいたけととうふのおすいもの マスカットゼリー	とりにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう しめじ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ さとう	こめ、こめ こむぎ さとう、ふ ゼリー	あぶら タルタルソース	663 15.1	27.4 1.9	チキン南蛮は、カリッと揚げたり 天に甘酢をからめて、上からタル タルソースをかけます。
17日 (火)	中学校2年生のリクエストこんだて			ぶたにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん、にら ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし、えのき、パイ、みかん	たまねぎ ねぎ キャベツ、もも こめ さとう、ゼリー	あぶら	750 15.5	28.9 3.0		
18日 (水)	ごはん		てづくりチャーシュー ちゅうかからげのサラダ ふわふわとうふだんごスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく どうふ たまご、ちゅうかからげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのき、もやし きゅうり	しょうが はくさい えのき、もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん ワッフル	あぶら ごま	654 17.2	29.2 2.2	給食センターで作るチャーシュー は、豚も肉のブロックをタコ糸で 縛って1時間半煮て作ります。
19日 (木)	ごはん		さばのゆずみそに きりたんぼ スタミナなっとう	さば、みそ とりにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ほうれんそう しいたけ、しらたき	しょうが、せり ゆず、ごぼろ はくさい、ねぎ しいたけ	こめ さとう きりたんぼ	ごま	627 15.4	28.9 1.9	12/19小学校6年生中止 今年は、12月21日(土)が冬至で す。冬至の日に、ゆずを入れたお 風呂に入り、かぼちゃを食べる風 習があります。
20日 (金)	むぎ ごはん		チキンカレー 冬至のかぼちゃサラダ あおのりビーンズ	とりにく いんげんまめ だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんにく、しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ、むぎ ルウ、さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	720 13.0	31.0 2.4		
23日 (月)	ケチャップ ライス		とりにくのはちみつに やさいスープ シーザーサラダ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース マッシュルーム こまつな ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しょうが、ねぎ さとう クルトン、ケーキ	こめ さとう ドレッシング	バター	659 16.6	33.9 4.1	今年最後の給食は、クリスマス献 立です。また、来年元氣にお会い しましょう！

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

	平均	基準
エネルギー	678	650
たんぱく質	30.7	20~30
脂質	14.8	13~20
塩分	2.4	2.0

*エネルギー比%

冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

寒くて朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

クリスマスやお正月など、年末年始はおいしい食事の行事が続きます。暴飲暴食や食べ過ぎには注意しましょう。

12月 食の記念日カレンダー



●12月21日「冬至(とうじ)」
冬至は1年の中でもっとも昼が短く夜が長い日です。
冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつく名前の食べ物を食べて、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。



●12月31日「大晦日(おおみそか)」
月末の日を「みそか」、1年最後のみそかの12月31日を「大みそか」といいます。
大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼び、年越しそばを食べると、細く長く長生きできると言われる縁起物です。

