

令和6年 12月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	しょくえん g
2	月	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく みそ チキンハム	にんにくしょうが にんじん たまねぎ ねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	650	24.2	25.9	2.4
3	火	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ こまつなのおひたし ごもくまめ	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし だいず とりにく ひじき ちくわ	ゆず こまつな もやし にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら	645	31.9	25.7	1.8
4	水	ココア あげパン	牛乳	ぶたにくとたまごのいためもの ショーロンポー	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご ショーロンポー	しょうが たけのこ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	コッペパン あぶら さとう	606	25.3	43.2	2.7
5	木	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりとわかめのすのもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく やきとうふ ちりめん わかめ ヨーグルト	はくさい にんじん だいこん ねぶかねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら こんにやく やきふ ごま	641	27.2	24.1	2.3
6	金	ごはん	牛乳	バターチキンカレー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり ブロッコリー コーン	こめ あぶら じゃがいも バター ドレッシング	664	23.8	29.1	2.6
9	月	ごはん	牛乳	いわしのうめに こんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに しおこんぶ とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ ごま さといも	572	24.4	26.0	2.4
10	火	ごはん	牛乳	はっぼうさい はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき	はくさい しいたけ にんじん たけのこ ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん	619	24.5	28.2	2.0
11	水	こがたしよくパン レーズンクリーム	牛乳	みそにこみうどん れんこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	にんじん ねぎ ごぼう はくさい だいこん えのきたけ しょうが れんこん えだまめ きゅうり	しよくパン うどん ごま ドレッシング レーズンクリーム	616	24.1	39.0	3.0
12	木	ごはん	牛乳	おやこどんぶり なます	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり ゆず	こめ さとう	595	24.4	26.0	2.5
13	金	ごはん	牛乳	とりにくとがんものにも てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき さつまあげ まぐろ チーズ	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう さやいんげん きりぼしだいこん	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	647	26.1	29.9	2.1
16	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも バター	640	23.7	23.1	1.1
17	火	あわぎゅっと まぜごはん バックすだち	牛乳	ごもくあつやきたまご あつあげとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぎゅうにく わかめ ちりめん あつあげ みそ	しょうが にんじん すだち だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	624	26.0	33.9	2.9
18	水	しよくパン	牛乳	クリームスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ	しよくパン スパゲッティ バター ドレッシング	609	24.5	33.5	2.8
19	木	ごはん	牛乳	マーボーだいこん こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ さつまあげ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ えだまめ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	618	23.6	25.9	2.4
20	金	ごはん てっこひじき	牛乳	かぼちゃのそぼろに ゆずすあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ ちりめん わかめ ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ゆず	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	607	22.1	19.7	2.3
23	月	ごはん	牛乳	てづくりチキンカツ ポイルやさい かぶのポトフ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん はくさい かぶ たまねぎ	こめ ごむぎこパンこ あぶら じゃがいも クリスマスケーキ	787	29.5	32.1	2.1

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着するなか、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱にと詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



冬休みの食生活～10のポイント

た(食)べすぎに気を

つけよう



の(飲)み物は甘くない

ものを選ぼう



しつかり手を洗って

から食事をしよう



いち(1)日3食、

規則正しく食べよう



ふ(食)が旬の

食べ物をとろう



ゆ(冬)が旬の

食べよう

かむ かむ



や(野菜)さい(野菜)を

たっぷり食べよう



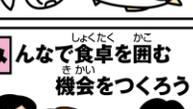
すすんで、おうちの

お手伝いをしよう



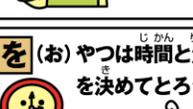
みんなで食卓を囲む

機会をつくろう



を(お)やつは時間と量

を決めてとろう



以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごすください。

《 次回の学校給食費の振替日(納期限) 》

1月6日(月)(令和6年度11月分)

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。