

令和6年度 12月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

| 日(曜) | 献立 | 赤 おもに血や肉になる | 緑 おもにからだの調子を整える | 黄 おもにエネルギーになる | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) | 一口メモ |
|---------|------------------------|-------------------------|--|---------------------|---|---|
| 3 火 | キムタクごはん | ぶたにく | キムチ たくあん | こめ ごまあぶら | 583 21.6 287 2.7 | キムタクごはんを食べよう キムタクの“キム”はキムチ、“タク”は、たくあんを意味しています。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから長野県で考えられた献立です。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | いかチヂミ | いかチヂミ | | ごまあぶら ごま | | |
| | わかめスープ | とうふ わかめ | チンゲンさい にんじん | はるさめ ごまあぶら | | |
| 4 水 | ごはん | | | こめ | 545 27.6 461 1.7 | ちゃんこ鍋を食べよう ちゃんこ鍋は、本来おすもうさんが作る鍋料理のことを言います。肉や魚、野菜などの旬の食材を鍋で煮込んで作るので、栄養バランスがよく、体が温まるメニューです。しっかりと食べて、元気な体を作りましょう。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ちゃんこなべ | ぶたにく とうふ | はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ | でんぷん あぶら さとう | | |
| | だいずとじゃこのあげに いそかあえ | だいず にぼし しらすほし のり | キャベツ ほうれんそう にんじん | | | |
| 5 木 | ごはん | | | こめ | 592 21.3 372 2.1 | ふるさと給食「えびいも」 栽培の際に何度も土を寄せるので、その土の重さで湾曲した形が海老に似ていることから、「海老芋」と呼ばれるようになったといわれています。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | えびいもコロッケ | | | えびいもコロッケ あぶら | | |
| | ちぐさあえ | あぶらあげ | ごまつな にんじん こんにゃく | さとう あぶら ごま | | |
| するがじる | つみれ とうふ あぶらあげ みそ | ごぼう だいこん にんじん ねぎ | | | | |
| 6 金 | ごはん | | | こめ | 672 30.2 331 2.3 | 卵焼きを食べよう 江戸の庶民のごちそうとして流行したのが「玉子ふわふわ」というだしを沸騰させた中に溶き卵を流し入れて蒸した料理で、これが卵焼きの起源とされています。現代では、お弁当のおかずとしても人気です。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | にくじゃが | ぶたにく | にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん | じゃがいも さとう あぶら | | |
| | あつやきたまご みそしる | あつやきたまご とうふ あぶらあげ みそ | だいこん にんじん ごまつな | | | |
| 9 月 | きなこあげばん | きなこ | | ロールパン あぶら さとう | 578 24.0 343 2.4 | 揚げパンを食べよう 揚げパンには、きなこ砂糖をからめてあります。きなこは大豆を炒って、粉にして作られます。そのため大豆と同じように、たんぱく質などの栄養がたくさん含まれています。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | シーフードサラダ | いか まぐろあぶらづけ ひじき | きゅうり キャベツ | さとう ごまあぶら | | |
| | ポテトスープ | ミートボール | たまねぎ にんじん とうもろこし ごまつな | じゃがいも | | |
| 10 火 | わかめごはん | わかめ | | こめ むぎ ごま | 576 22.6 330 2.4 | 和食を味わおう 今日は和食献立です。和食は、ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせさせており栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ちくぜんに | とりにく | こんにゃく しょうが ししいだけ ごぼう タケノコ にんじん れんこん いんげん | あぶら さとう | | |
| | やさいのレモンじょうゆあえ すましじる | とうふ とうふ | ほうれんそう きゃべつ にんじん レモン えのきだけ ねぎ ごまつな | | | |
| 11 水 | からしみそあんかけうどん (うどん) | | | うどん | 538 25.0 319 2.6 | みそを食べよう みそは、大豆と麹と塩の3つの材料を原料として作られています。みそはできあがりの色によって、赤みそ、淡色みそ、白みその三種類に分かれます。熟成が短ければ、原料に近い色になり、長いほど褐色になります。  |
| | (からしみそあんかけ) | ぶたにく みそ | にんにく しょうが にんじん タケノコ ししいだけ ねぎ | あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | こんにゃくサラダ | かいそうミックス | こんにゃく ほうれんそう キャベツ | さとう ごまあぶら | | |
| | あおのりポテトピーンズ | だいず あおのり | | じゃがいも でんぷん あぶら | | |
| 12 木 | ごはん | | | こめ | 612 30.1 435 2.3 | ふるさと給食「大根」 静岡県は、箱根西麓、榛南地域、浜松市三方原、湖西市などが大根の生産地として知られています。静岡県の大根は、秋から冬にかけて収穫されることが多く、特に12月から2月が主な出荷時期です。この時期の大根は甘みが増します。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | だいこんといかのにも | ぶたにく なまあげ いか | にんじん だいこん こんにゃく いんげん | さとう | | |
| | ひじきごまネーズ けんちんじる | ひじき まぐろあぶらづけ とりにく | ごまつな にんじん ごぼう タケノコ にんじん ねぎ | さとう ごま マヨネーズ あぶら | | |
| 13 金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 699 22.2 577 2.3 | うずらを食べよう うずらの卵は、吸収率の高いヘム鉄が鶏卵に比べて多く含まれています。他にも、ビタミンが豊富に含まれており、栄養をたっぷりと摂取しやすいです。食べるときには、一度に口に入れない、ふざけない、などの決まりを守り、安全に気を付けましょう。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | チキンエッグカレー | うずら とりにく だっしふんにゅう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | あぶら じゃがいも | | |
| | プロッコリーサラダ ヨーグルト | | プロッコリー にんじん キャベツ | あぶら さとう ヨーグルト | | |

| 日 (曜) | 献立 | 赤 おもに血や肉になる | 緑 おもにからだの調子を整える | 黄 おもにエネルギーになる | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g) | 一口メモ |
|----------|--|---|--|--|---|--|
| 16 月 | げんりょうミルクしょくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ やきりんご | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり りんご レモン | しょくパン あぶら じゃがいも さとう さとう ごまあぶら さとう バター | 632 304 334 2.3 | 旬の食べ物「りんご」 りんごは「1日1個のりんごは医者 を遠ざける」ということわざがあるほど、 たくさんの栄養がある果物として知られ ています。そのまま食べてもおいしいり んごですが、今日はオープンでじっくり 温めた、焼きりんごを作りました。  |
| 17 火 | チキンドリア ぎゅうにゅう コールスロー かぶのコンソメスープ クリスマスデザート | とりにく ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ほうれんそう グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ こかぶ にんじん | こめ あぶら バター こむぎこ パンこ あぶら さとう カップケーキ | 704 230 463 2.0 | クリスマス献立の日 今日は年に一度のチキンドリアです。 ごはんの上に、手作りのホワイトソース とチーズをかけ、オープンで焼いたスバ シャルメニューです。デザートと一緒 に、クリスマス気分を楽しみながら食べ ましょう！  |
| 18 水 | ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ きりほしだいこんのごますあえ のっぺいじる | ぎゅうにゅう | きりほしだいこん きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう ししいだけ | こめ かぼちゃコロッケ あぶら ごま さとう あぶら でんぶん | 581 19.1 325 1.6 | 冬至(とうじ) 献立 12月21日は冬至です。昔から「冬 卒にかぼちゃを食べると風邪をひかな い」といわれてきました。来年も元気に 過ごせるよう、みんなでかぼちゃを食べ て、2024年を締めくくりましょう！  |
| 19 木 | げんりょうしょくパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー グリーンサラダ ミックスナッツ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ にんじん こかぶ ほうさい こまつな きゅうり キャベツ ブロッコリー | しょくパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター あぶら さとう アーモンド そらまめ ひよこまめ あぶら | 639 26.7 424 2.3 | 冬野菜を食べよう かぶは、秋から冬にかけて旬を迎える 野菜です。かぶの葉にはたくさんのビタ ミンCが含まれていて、体の免疫力を高 めてくれる働きがあります。だんだんと 寒くなってきましたが、しっかり栄養を とって、寒さに負けない体を作りましょ う。  |
| 20 金 | にしよくどん (ごはん) (にしよくどんのぐ) ぎゅうにゅう キャベツのそくせきづけ とんじる | まぐろあぶらづけ たまご だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | しょうが グリーンピース キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ | こめ さとう あぶら ごま じゃがいも | 671 31.6 348 2.1 | 冬休み前最後の給食 今日は冬休み前最後の給食です。人気 メニューの「キャベツの即席漬け」や寒 い冬に温まる「豚汁」にしました。 冬休みは、イベントが多く不規則な生 活になりがちです。イベントを楽しみな がら、食べる時間や量、寝る時間を少 しだけ意識して生活してみてください。 冬休み明けに元気な姿で会えることを楽 しみにしています！  |

★2日(月)は学習発表会振替休日のため、給食はありません。

★20日(金)は授業と給食最終日です。

- ※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
- ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
- ※ 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
- (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
- ※ イラストは、いらすとやのものを使用しています。

