

# 12月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カルテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	献立のねらい
1 (月)	うどん			うどん		608 26.6 403 2.2	・体を温める料理 を食べよう (のっべいいうどん)
	牛乳	牛乳					
	のっべいいうどん		鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ	でんぶん		
	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにゃく			
	ちくわの二色揚げ	ちくわ			小麦粉 ごま 油		
2 (火)	米飯				米	697 24.1 371 2.4	・お楽しみ給食
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のカレー		豚肉		たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー りんご トマト		
	ツナサラダ		まぐろ油漬け	キャベツ とうもろこし			
	お楽しみデザート				青じそドレッシング		
3 (水)	米飯				米	598 26.1 398 1.8	・ふるさと給食 (豚肉、焼き豆腐、もやし)
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	油 砂糖		
	おひたし		油揚げ	ほうれん草 キャベツ			
	みかん			みかん			
4 (木)	米飯				米	613 23.4 309 2.4	・お腹をきれいに する食べ物を食べ よう(海藻)
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ		鶏肉	たまねぎ りんご にんにく	パン粉 油 砂糖 でんぶん		
	海藻サラダ		ひじき わかめ とさかのり 茎わかめ めかぶ 赤のまた	もやし とうもろこし			
	みそ汁		油揚げ みそ	大根 白菜 にんじん 根深ねぎ			
5 (金)	米飯				米	613 29.4 479 2.4	・匂の食材 (白菜、春菊)
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋		豚肉 豆腐 肉団子	にんじん しめじ こんにゃく 白菜 春菊			
	野菜のごま和え			小松菜 もやし にんじん	砂糖 ごま		
	さんが焼き		あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	油 でんぶん		
8 (月)	のりの佃煮		のり 寒天		砂糖 でんぶん	574 24.3 352 2.1	・体を作る食べ物 を食べよう (卵、ツナ、豆 腐)
	米飯				醤油 酢 塩 酒 醤油 塩 かつおだし		
	牛乳	牛乳					
	まぐろの二色丼		まぐろ油漬け 鶏卵 かつお節	しょうが グリンピース	砂糖 油		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり			
9 (火)	みそけんちん汁		豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	ごま油	620 24.8 291 1.9	・魚を食べよう (さば)
	米飯				かつおだし 酒 みりん 塩		
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き		さば	しょうが	ごま		
	野菜のレモンじょうゆ和え			ほうれん草 もやし にんじん レモン			
10 (水)	かき玉汁		鶏卵	たまねぎ えのきだけ 根深ねぎ	でんぶん	760 26.6 391 3.7	・血液を作る食べ 物(あさり)
	食パン				パン		
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ		鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ	油 パン粉 でんぶん 砂糖		
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし			
11 (木)	クラムチャウダー		ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	油 ジャガイモ	604 21.7 280 2.4	・はしを上手に使 おう
	ココアシロップ				白ワイン スープストック 塩 こしょう ルウ		
	米飯				砂糖		
	牛乳						
	肉じゃが		豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	油 ジャガイモ 砂糖 みりん 醤油		
	茎わかめサラダ		茎わかめ	もやし とうもろこし			
	あさりの佃煮		あさり	しょうが	砂糖		
					醤油		

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	献立のねらい
12 (金)	米飯			米		623 24.8 404 1.8	  • ふるさと給食 (こんにゃく、ち くわ、さつまあげ)
	牛乳		牛乳				
	みそおでん	豚肉 ちくわ みそ さつまあげ 生揚げ	大根 こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖	醤油 かつおだし		
	小松菜のツナ和え		まぐろ油漬け	小松菜 キャベツ	ごま油		
	きなこプリン	乳製品 牛乳 きな粉 脱脂粉乳		油 砂糖			
15 (月)	ソフトめん			ソフトめん		707 27.6 422 2.8	• 納豆の蒸しパン を味わおう
	牛乳	牛乳					
	カレーソース		豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト りんご	油		
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり いんげん			
	蒸しパン	牛乳			ホットケーキの素 砂糖 油		
16 (火)	米飯			米		608 23.3 309 2.0	  • 旬の食べ物 (白菜、大根)
	牛乳	牛乳					
	中華丼	豚肉 うずら卵 いか なると	しょうが にんにく にんじん 白菜 チングンサイ	油 てんぶん ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスタークリーミー		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	ショーロンポー	豚肉	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ 砂糖 でんぶん 小麦粉 ショートニング	塩		
17 (水)	ロールパン			パン		672 34.0 354 2.6	• 彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ		鶏肉 豚肉	たまねぎ えのきだけ トマト にんにく しょうが	油 砂糖		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン			
	コーンポタージュ		牛乳	たまねぎ とうもろこし バセリ	油 ジャガイモ バター 小麦粉 生クリーム		
	いちごのカップケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	米粉 砂糖 油 ショートニング			
18 (木)	米飯			米		569 18.7 343 2.0	  • 卵料理を食べよう
	牛乳	牛乳					
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお かつお節		油 砂糖 でんぶん	醤油 酢 みりん 塩 かつおだし		
	きんぴら			ごぼう にんじん こんにゃく	油 砂糖 ごま		
	いものこ汁	豆腐 みそ	大根 しめじ 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
19 (金)	米飯			米		645 19.7 344 1.6	  • 冬至献立
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でんぶん	塩		
	ごぼうとれんこんのサラダ		キャベツ ごぼう れんこん		香りごまドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 根深ねぎ		かつおだし		
22 (月)	揚げパン			パン 油 砂糖		698 24.9 400 2.9	• 納豆の揚げパン を味わおう
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーの トマト煮	ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん トマト	油 ジャガイモ 砂糖 でんぶん	塩 こしょう 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース		
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		クリーミーコーン ドレッシング		
	型抜きチーズ	チーズ					

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。

※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。

※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。

詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

※表記されている栄養価は3・4年生の数値です。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！ 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

