

れいわ ねんど 令和6年度 **12月** 学校給食献立表



日曜日	献立名	エネルギーのもとになる (きいろの食品)	からだ 体をつくるもとになる (あかの食品)	からだ 体の調子を整えるもとになる (みどりの食品)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					小	中
2月	ココアパン みそうどん チーズはんぺんフライ ごぼうサラダ	パン ココア うどん ごま油 さとう パン粉 大豆油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 なた みそ チーズ はんぺん ツナ	もやし にんじん はくさい 長ねぎ いら メンマ コーン ごぼう きゅうり	689 24.5 33.9 3.9	840 29.1 39.1 4.7
3日	ごはん 厚焼きたまご ぶた肉とこんにゃくのみそ炒め すいとん汁	米 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 たまご ぶた肉 みそ とり肉 油あげ	玉ねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ 長ねぎ	640 27.7 16.4 2.0	789 32.7 18.3 2.5
4日	米粉サンドパン ウインナーの カレーケチャップソース ザワークラウト風キャベツサラダ 豆入り野菜スープ	米粉パン さとう ドレッシング じゃがいも 米油	牛乳 ウインナー ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ セロリ にんじん だいこん	595 24.7 25.8 3.1	775 31.2 33.5 4.0
5日	ごはん ミートボールカレー スマイルポテト(小2個, 中3個) フルーツヨーグルト	米 大麦 でんぶん パン粉 じゃがいも カレールウ ホイップクリーム	牛乳 とり肉 ぶた肉 生クリーム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース りんご みかん 黄もも パイナップル パナナ	676 18.9 19.8 2.3	862 22.5 23.0 2.6
6日	ごはん さわらのおろし煮 ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁	米 でんぶん 小麦粉 大豆油 さとう ごま油	牛乳 さわら ひじき 大豆 さつまいも とうふ 油あげ みそ	だいこん こねぎ 枝豆 にんじん こんにゃく 玉ねぎ はくさい もやし えのきたけ しめじ 長ねぎ	651 28.5 20.3 2.7	811 33.8 23.4 3.4
9日	ソフトパン とり肉のりんごソース マカロニサラダ 冬野菜のポトフ	パン でんぶん 小麦粉 大豆油 さとう 米油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	牛乳 とり肉 魚肉ソーセージ ウインナー ぶた肉	りんご 玉ねぎ パセリ コーン きゅうり にんじん かぶ ブロッコリー	632 28.9 25.5 2.7	781 35.3 29.8 3.5
10日	ごはん ぎょうざ(小2個, 中3個) 八宝菜 みかん	米 さとう 小麦粉 米油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび いか	キャベツ 玉ねぎ いら にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ きぬさや しいたけ みかん	629 23.1 15.0 1.9	802 27.9 18.2 2.5
11日	おからパン クリームスパゲティ トマトミートオムレツ イタリアンサラダ	パン スパゲティ ルウ ドレッシング	牛乳 おから ベーコン 生クリーム たまご とり肉	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム グリーンピース トマト コーン キャベツ きゅうり 赤パプリカ	638 28.6 26.3 2.8	790 35.0 32.1 3.5
12日	ごはん のりの佃煮 ぶりのてり焼き つぼみ菜のごま和え 大根と玉ねぎのみそ汁	米 さとう ごま ごま油	牛乳 のり ぶり かつお節 とうふ 油あげ みそ	つぼみ菜 ほうれん草 もやし だいこん にんじん 玉ねぎ えのきたけ	622 27.0 18.1 2.6	776 32.1 20.7 3.2
13日	ごはん 春巻き チャプチェ もずくスープ	米 春雨 でんぶん 小麦粉 大豆油 ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 もずく とうふ えび たら	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン えのきたけ	631 23.4 18.7 3.2	799 27.3 22.3 3.7
16日	ミルクパン タンドリーチキン クリスマスサラダ マカロニのクリームスープ クリスマスケーキ	パン さとう ドレッシング マカロニ 米粉マカロニ 米油 ルウ ケーキ	牛乳 とり肉 ヨーグルト チーズ 魚肉ソーセージ ベーコン 生クリーム	ロマネスコカリフラワー ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース いちご	661 30.4 28.1 3.2	820 37.0 33.6 4.2
17日	ごはん さばのゆずみそ焼き かぼちゃサラダ けんちん汁	米 さとう ごま マヨネーズ さとう じゃがいも ごま油	牛乳 さば みそ いんげん豆 ひよこ豆 チーズ とうふ 油あげ	ゆず果汁 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	648 27.9 21.0 1.9	808 33.3 24.0 2.3



※牛乳は毎日つきます。

18日	米粉パン もみの木ハンバーグの バーベキューソース ツナサラダ コーンたまごスープ	米粉パン さとう はちみつ ドレッシング マヨネーズ じゃがいも でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン たまご	玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン にんじん 長ねぎ	612 29.7 23.2 3.9	780 37.5 28.4 4.6
19日	ごはん 笹かまぼこの磯辺焼き 豚肉と大根の煮物 油ふのみそ汁	米 さとう 油ふ	牛乳 ささかまぼこ 青のり ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しめじ もやし 小松菜 長ねぎ	609 24.4 18.7 2.0	757 29.3 21.0 2.6
20日	ごはん たらフライ(パックソース) 海藻サラダ 担々春雨スープ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 春雨 さとう ごま	牛乳 たら たまご わかめ 海そう ちくわ ぶた肉 みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ コーン	668 28.2 20.1 3.0	789 25.3 22.7 3.0
23日	バターロールパン えびグラタン ガーリックポテト ミネストローネ	パン バター 米油 マカロニ 小麦粉 豆乳クリーム(19- じゃがいも 大麦 オリーブ油 さとう	牛乳 えび チーズ 魚肉ソーセージ ベーコン ひよこ豆 いんげん豆	玉ねぎ しめじ パセリ だいこん にんじん セロリ キャベツ トマト	655 25.0 24.9 3.3	813 29.6 29.7 4.0
こんげつ 今月の 平均栄養量		がっこう 学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		しょう 小	641	26.3	22.2	2.8
		ちゅう 中	800	31.1	26.3	3.4

○食材材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
○献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。  
アレルギー表示ではありませんのでご注意ください。  
○木字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、生育状況等により変更になる場合があります。  
○毎月19日は「食育の日」です。  
感謝の心を忘れずにいただきましょう。



こんげつ 今月の  
柴田町の地場産物  
★米・米粉 (柴田町産)  
★ぜいたくみそ (下名生ファームさん)  
★つぼみ菜 (高橋 ひろさん)  
～地域の恵みに感謝していただきましょう～

12月 食育だより



かぜやインフルエンザなどの様々な感染症が流行る季節です。クリスマスやお正月など、楽しみな行事がたくさんある冬休みを元気に過ごすためにも、健康で丈夫な身体をつくりましょう。

風邪に負けないからだをつくらう

かぜを防ぐには...

- 早寝・早起き
- 適度に体を動かす
- 室内の換気をする
- 外出の際はマスクをする

こんげつ 今月の  
献立のお知らせ

- 3日(火) ひつみの日(すいとん汁)
- 4日(水) 外国の料理を知ろう! ~ドイツ~
- 10日(火) 旬の食材を味わおう! ~みかん~
- 12日(木) 旬の食材を味わおう! ~ぶり・つぼみ菜~
- 16日(月) クリスマス献立
- 17日(火) 冬至献立
- 20日(金) 旬の食材を味わおう! ~たら~

こまめな手洗い・うがい

朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる

室内の換気をする

外出の際はマスクをする