

# 12月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場

## 冬の食べ物と健康について知ろう

今年も残すところあと1か月です。12月に入り、寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



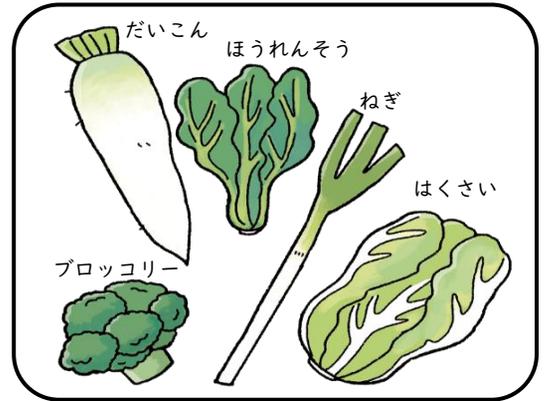
### ＜体づくりのための食事＞

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

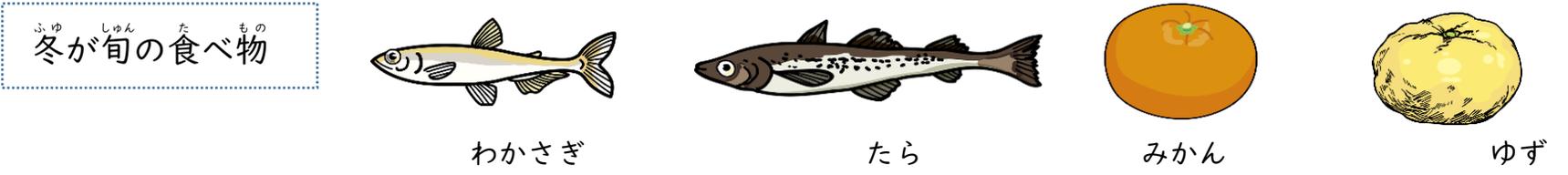
特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりととりましょう。

### 冬に美味しい

### 野菜を食べよう



日曜日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		栄養価(kcal)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	小	中
2月	ごはん ぶたにらどんのぐみずなのあえものみそする 牛乳	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	にら みずな にんじん	にんにく たまねぎ はくさい こんにゃく	ごはん さとう さとう じゃがいも	ごまあぶら	小 中	529 674
3火	ごはん しろみざかなのチリソース きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ワントンスープ 牛乳	○	(ホキ) ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし はくさい たけのこ ねぎ	ごはん (でんぶん)でんぶん さとう さとう ワントン	あぶら ごま ごまあぶら	小 中	550 694
4水	おきごはん こめこのハヤシ フランクフルト ツナとはなやさいサラダ 牛乳		ぶたにく とりレバー みそ フランクフルト ツナ		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー	おきごはん じゃがいも さとう	こめこのハヤシルウ オリーブあぶら マヨネーズ(卵なし)	小 中	628 805
5木	ごはん いわしのしょうがに ちくぜんに うめおかかあえ 牛乳	○	(いわし) とりにく がんもどき かつおぶし		にんじん さやいんげん にんじん みずな	(しょうが) たけのこ れんこん こんにゃく もやし うめ	ごはん さといも さとう さとう		小 中	549 701
6金	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからに だいこんのいそかあえ たまふじる 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ とうふ	のり 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう たまふ	あぶら	小 中	553 699



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」 \* 献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%
小学校 平均 (3・4年生)	577	16.9%	28.8%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%
中学校 平均	728	16.0%	26.0%

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑨

quail egg	rice cake	radish	raisins
うずら卵	もち餅	はつかいだいこん 二十日大根	ほしぶどう

# 12月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場



## つくってみよう！給食レシピ



れんこん、だいこん、コーンの「こん」のつく食材を使ったサラダです。冬が旬の根菜には、体を温める効果があります。

### コンコンサラダ



#### ★材料（4人分）

・れんこん	80g	・しょうゆ	小さじ1/2	A
・酢（酢水用）	適量	・砂糖	小さじ1/3	
・だいこん	60g	・塩、こしょう	少々	
・コーン	10g	・マヨネーズ	おおよそ 大さじ1	

#### ★作り方

- ① れんこんは皮をむき4mmのいちよう切りにし、酢水に浸しておく。だいこんは皮をむき1cmくらいの短冊に切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、れんこん、だいこん、コーンをゆでる。
- ④ ゆでた野菜を流水で冷まし、水を切っておく。
- ⑤ ④の野菜を②の調味料とマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調べて、完成。

日	こんだて名	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをとどのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		栄養価 (kcal)		
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	小	中	大
9月	ごはん さばのおやき かんとくに こまつなのおひたし 牛乳	さば とりにく がんもどき はんぺん	こんぶ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ	ごはん さとう				
10火	ごはん ビビンバ（にく） ピビンバ（ナムル） ちゅうかスープ かんそうこざかな 牛乳	ぶたにく みそ とうふ なた	かんそうこざかな 牛乳	ほうれんそう にんじん にら	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小	544	
11水	ロウカットげんまいごはん ちくわのおこのみあげ ひじきとツナのあえもの ふゆやさいのとうにゅうみそしる 牛乳	ちくわ かつおぶし ツナ ぶたにく なまあげ とうにゅう みそ	あおのり ひじき 牛乳	にんじん	キャベツ はくさい こしつねぎ	ロウカットげんまいごはん こむぎこ さとう さといも	あぶら	小	581	
12木	ソフトめん ミートソース オムレツ コンコンサラダ 牛乳	ぶたにく (たまご) ハム	牛乳	にんじん トマト <b>今月の野菜</b>	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく <b>れんこん</b> だいこん コーン	ソフトめん さとう でんぶん	こめこのハヤシルウ あぶら マヨネーズ（卵なし）	小	712	
13金	ごはん わかさぎのあまずあん あかじそつけ さわにわん がまごおりみかんゼリー 牛乳	(わかさぎ) ぶたにく あぶらあげ	牛乳	みずな あかじそ にんじん	もやし ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん (でんぶん・こめこ) でんぶん さとう	あぶら	小	531	
16月	ごはん とりにくそぼろとたまごどんぐり こぶちやあえ しらたまじる 牛乳	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	こぶちや 牛乳	さやいんげん とうみょう にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小	558	
17火	ごはん ぶたにくとおおないため キムチなべ りんご 牛乳	ぶたにく とりにくだんご やきどうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キムチ はくさい しらたき えのきたけ しいたけ りんご	ごはん	あぶら	小	552	
18水	こがたロールパン フライドチキン カラフルサラダ アルファベットポトフ いちごプリン 牛乳	とりにく ウインナー	牛乳	あかピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん えだまめ たまねぎ コーン	こがたロールパン こめこ でんぶん	あぶら イタリアンドレッシング	小	615	
19木	ごはん れんこんのはさみあげ こしつねぎのひきずり そくせきつけ 牛乳	(とりにく) とりにく やきどうふ	牛乳	<b>今月の野菜</b> にんじん	(れんこん・たまねぎ・しいたけ) <b>こしつねぎ</b> はくさい たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり たくあんづけ	ごはん (パンこ) かくふ さとう	あぶら	小	585	
20金	ごはん さわらのみぞれがけ いとかんてんのゆずかえ かぼちゃのみそしる 牛乳	さわら ベーコン とうふ みそ	かんてん 牛乳	ほうれんそう かぼちゃ	だいこん キャベツ ゆず たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま	小	542	
23月	ごはん こめこのチキンカレー ハンバーグ ふくじんあえ 牛乳	とりにく (とりにく)	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが (たまねぎ) キャベツ ふくじんづけ	ごはん	こめこのカレールウ あぶら	小	581	

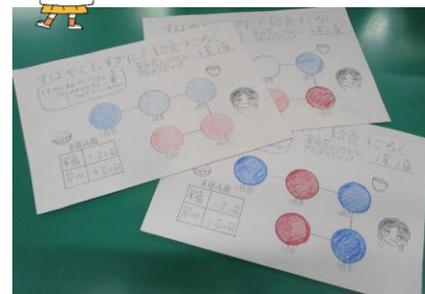


## 見てみて！！学校給食 ～高台寺小学校～



給食委員会企画その①「すばやく静かに！給食すごろく」

すばやく静かに給食の準備や片付けをして、給食を楽しく食べる時間を少しでも増やそうという思いで、給食委員がこの企画を考えました。子どもたちは、それぞれの学級で決めた目標時間を達成できるように、お互いに声かけをしたり、当番活動をしてきばきとこなしたりすることができました。一週間という短い期間でしたが、企画終了後も「明日も間に合うように準備する！」と意気込む声が聞こえました。給食委員会では、他にもフードロスが減らすために給食の残菜を少なくするような企画や、皆が牛乳を残さず飲めるような企画を検討中です。



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。