



# 12がつの給食こんだて予定表

<めあて>



PTA配布

小学校

令和6年度

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (和加均)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳 おかず					
2月	しゅしょくパン	にくだんごスープ ジャーマンポテト はちみつ&マーガリン	しゅしょくパン でんぷん あぶら はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ(たまご) ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが パセリ	596	冷たい牛乳を飲むとお腹も冷たくなってしまうかも。一気に飲まずに、ひとくちずつ、何日か置くにゆっくり飲んでみましょう。
3火	むぎごはん	とりにくとレバーのあげからめ こんぶあえ はるさめじる	(こめ)むぎ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー こんぶ どうふ かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	644	エネルギーが不足すると、成長や運動に必要な栄養素も不足します。自分に必要な量をきちんと食べるようにしましょう。
4水	ロールパン	ブロッコリーのグラタン ポトフ	ロールパン マカロニ こむぎこ バター(マーガリン) あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく (とうにゅう) チーズ ウインナー	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ	639	野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維がたっぷりです。しっかり食べて、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めましょう。
5木	ごはん	あじのかぼすしょうゆやき ちくぜんに だいこんのみそじる	(こめ) さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく どうふ あぶらあげ みそ	かぼす にんじん ごぼう ねぎ れんこん こんにやく しいたけ いんげん だいこん えのきたけ	562	大根は奈良時代にはすでに食べられていた伝統野菜です。あっさりした味なので煮物にしてもサラダにしてもよく合います。
6金	むぎごはん	ふゆやさいのカレー アーモンドサラダ	(こめ) むぎ じゃがいも こむぎこ バター(マーガリン) アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく (とうにゅう) チーズ	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン	641	今日のカレーには、人参・大根・れんこん・ブロッコリーなどの冬野菜がたくさん入っています。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。
9月	こくとうパン	ラーメン ぎょうざ バンバンジーサラダ	こくとうパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	にんじん もやし ねぎ しょうが きくらげ きゅうり キャベツ	530	給食室では温かい給食を届けるために時間ギリギリに仕上げます。それでもラーメンはのびやすいので、手早く準備して食べてください。
10火	むぎごはん	ひじきとだいのものにもの さつまじる ふりかけ	(こめ) むぎ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう てんぷら だいず ひじき とりにく あぶらあげ どうふ みそ	にんじん いんげん だいこん はくさい ごぼう こんにやく ねぎ	565	さつまいもは、江戸時代に中国から薩摩(鹿児島県)に伝わってきました。収穫は秋ですが、何日か置くことで甘みが増しておいしくなります。
11水	せわりコッパン	【世界の料理「アメリカ」】 チリコンカン ウインナー チキンナードルスープ	コッパン あぶら こむぎこ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト セロリ パセリ	573	チキンナードルスープは、かぜをひいたときなどによく食べる、アメリカの家庭料理です。おなかによさしい、体の温まるスープです。
12木	ごはん	おやこに わふうサラダ	(こめ) じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ツナ わかめ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん キャベツ きゅうり	593	かぜを予防するためには、1に手洗い、2に栄養です。そして、しっかり睡眠をとって、かぜに負けない体をつくりましょう。
13金	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ	(こめ) むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	642	麻婆豆腐は中国の四川地方の料理です。本場では、とても辛い料理ですが、給食では食べやすい味にしています。
16月	フワフワパン	はなやさいのシチュー ツナとだいこんのサラダ いちごジャム	フワフワパン あぶら じゃがいも バター(マーガリン) こむぎこ さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ (とうにゅう) ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー だいこん きゅうり レモン	591	ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。花が咲く前の、栄養とうま味がぎゅっとつまった「つぼみ」を食べます。
17火	わかめごはん	みそにこみうどん ほうれんそうのごまあえ	(こめ) うどん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ みそ ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ みずな ほうれんそう もやし	566	今日のうどんは、みそ味で、ぐつぐつ煮こんだ料理です。あつあつのうどんを体で芯(しん)からあたためましょう。
18水	キャロットパン	とりのからあげ(2こ) チーズサラダ かぶのスープ	キャロットパン でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ かぶのは にんじん	682	かぶは、冬が旬の野菜です。煮込むと甘みが出ます。今日は、根も葉も使った、体がほっこり温まるスープにしました。
19木	ごはん	おかがき産 【和食の日】 さばのにつけ ゆずあえ かぼちゃのみそじる	(こめ) さとう	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ どうふ みそ	しょうが はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのきたけ ゆず	640	12月21日は冬至(とうじ)です。この日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかないと言われています。
20金	チキンライス	ブロッコリーサラダ コーンホワイトスープ セレクトデザート	(こめ) バター(マーガリン) あぶら さとう じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん (とうにゅう)	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ レモン パプリカ コーン パセリ	572+α	2学期の給食は今日で終わりです。予約したデザートもあります。2学期を振り返りながら、先生や友達と一緒に味わってください。

○ のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちしょうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。



3学期の給食は  
1月9日(木)から  
です。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<b>た</b> たべすぎに きをつけよう	<b>の</b> のみものは あまくないものを えらぶ	<b>し</b> しっかり てをあらってからたべる	<b>い</b> 1日3しゅく きそくたたく
<b>ふ</b> ふゆが旬(しゅん)の たべものをとろう	<b>ゆ</b> ゆっくりよくかんで たべよう	<b>や</b> やさいを たっぴり たべよう	<b>す</b> すずんで おてつ だいをしよう
<b>み</b> みんなでしゅくとくをかこもう	<b>を</b> おやつを たべすぎない	ポイントにきをつけて、 たのしい ふゆやすみをすごしてくださいね。	

20日(金)はセレクト給食です。  
予約したデザートを食べます。

今年は

☆☆☆

の3種類から選びました。

