令和6年12月こんだて表





冬至は1年の中で昼間が最も短い日です。昔から冬至には『ん』がつくものを食べると『運』が呼び込めると言われ、『ん』がつく、なんきん(かぼちゃ)を食べてきました。また、ゆず湯(風呂)に入ると風邪をひかないなどと伝えられていました

20日 豚汁 (かぼちゃが入っています)

かぼちゃの栄養

かぼちゃにはピタミンA、ピタミンE、ピタミンCを写く含み、食物繊維もたっぷり含みます。その中でもピタミンAの含有量が写いことから「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。

トマトケチャップトンカツソース

・マーシャルピーンズ 1個 マーシャルビーンズ 10

濃口しょうゆ

砂糖

脂質

25.7

4.5

0.5

0.01

脂質

32

おいしいかぼちゃの選び方 おいしいかぼちゃを選ぶ

際は、緑色が濃く、手に取っ

た時にずっしりと重みを感じるものがおすすめです!!/

年末特別献立

白ねぎ

にんにく

みりん

<u>塩</u> 菜種油 0.01

脂質

16.8

- -牛乳
- ·きのこご飯(減量)
- ・ すまし汁
- ・ローストチキン
- ・ケーキ

2学期最後の給食 は年末特別献立です。 3学期も安全安心で おいしい給食作りを がんばります&





こんだて名 ぎゆうにゆう ごはん	2日 月	こんだ	で名 にゆう	3日 火	こんだて名	4日	水	ごんだて名 ぎゅうにゅう こくとうパン ポトフ	5日	木	こんだて名	6日	盒
はん		I I パン			ぎゅうにゅう こはん さつまじる さばのしおやき			こくとうパン			きゅうにゅう こはん		
一ボーどっふ		ミネス	<u> </u>		さつまじる			ポトフ			カレーライス ミンチカツ		
Sまき		ハンハ	ベーグ コラゼリー		さばのしおやき			やきとりふう			ミンチカツ		_
			1769	_===						\bigcirc			\bigcirc
食品名分	量(g) エネルギー		食品名 分	}量(g) エネルギー	食品名	分量(g)	エネルギー	食品名	分量(g)	エネルギー	食品名	分量(g)	エネル
206		牛乳	20		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	
-						0.0		黒砂糖	5.5		→ &⊏		_
<u>反</u> 80 一ボー豆腐		パン・ミネ	55 ストローネ		ご飯・さつま汁	80		パン ・ポトフ	55	- 1	ご飯 ・カレーライス	80	-
が 立 ・挽き肉 28	726	鶏肉	24	623	豚肉	23	740	ソーセージ	20	622	牛肉	35	78
豆腐 96		玉ねる			油あげ	5.7		じゃがいも	50		じゃがいも	40	
16		じゃか	いも 24		さつまいも	34		玉ねぎ	30		玉ねぎ	30	-
aぎ 7 うが 0.6		キャ^ 人参	<u>ベツ</u> 24		人参 もやし	12 12		キャベツ 人参	30 15	- 1	人参 グリンピース	20	-
フが フ粉 2.8		トマトフ			ささがきごぼう	5	たんぱく質	乾燥パセリ	0.02	たんぱく質	しょうが	0.2	たん
未噌 9.6		トマトク	ケチャップ 8.4		青ねぎ	5		コンソメの素	0.5		にんにく	0.15	
ベンジャン 0.00		白ワイ			赤味噌	8		鶏ガラスープ	1		オニオンソテー	5	
ブラスープ 1.2 コしょうゆ 1.4			メの素 0.3 ラスープ 0.1		白味噌 削り節	5.7		濃口しょうゆ	0.2	-	トマトケチャップカレールウ	4	-
1.4 計 1.8			しょうゆ 2.4		・さばの塩焼き	1個		塩 こしょう	0.25		鶏ガラスープ	20	
0.6		塩	0.3		サバ切身	60	35.1	菜種油	0.1	26.1	濃口しょうゆ	1	2
油 0.7		こしょ			塩	0.3		・焼き鳥風			塩	0.12	
1.2		・ハン	バーグ 1個 バーグ 60		菜種油	0.5		鶏肉	50	1	こしょう 菜種油	0.01	-
巻 1個 巻 50	l	菜種						白ねぎ にんにく	0.01	-	・ミンチカツ	0.5 1個	1
重油 4			ロラゼリー 1個	刮				みりん	1	脂質	ミンチカツ	60	Al
	脂質		コラゼリー 40				脂質	塩	0.2		菜種油	4	
								こしょう	0.01				_
								菜種油	0.4	- 1			-
							0.5			23.8			24
	23.3			22.3			25						-
													-
474	9日 月	74#	74	10日 火	74474	118	水	コムゼアを	128	木	21474	170	•
しだて名 ゆうにゆう よん	70 7	きゅう	て名 にゅう		こんだて名 ぎゅうにゅう		4	こんだて名 ぎゅうにゅう	120	T	こんだて名 ぎゅうにゅう なめし(げんりょう かやくうどん とりにくとブロッコ! ガー!	190	
まん ≎はなる との とくめに		レーパン	んごのスープ		ごはん			パン オニオンスープ			なめし(げんりょう	,)	
らりどうふのふくめに きあげ		第二	.んこの <u>へ</u> フチャップ ←	- BE	ごはん さわにわん タラのあげだしふ	う		フラングフルト			とりにくとプロッコ	」 の	
		マージ	クチャップ ✓ シャルビーンズ	- ₽Q-				プラングブルト パイナップル 4	<u> </u>	1	ガー	Jック炒め N	ΞW
食品名 分 206	量(g) エネルギー	牛乳	食品名 第 20 ·	<u>子量(g)</u> エネルギー	- 食品名	分量(g) 206	エネルギー	食品名 牛乳	分量(g) 206	エネルギー	食品名 牛乳	分量(g) 206	エネ
		+ + + + + + + + + + + + + + + + +				200		T 70	200	1 I	菜めしの素	2.8	1
ž 80		パン	55		ご飯	80		パン	55] [ご飯	70]
り豆腐の含め煮			子のスープ		·沢煮椀	4.5	505	・オニオンスープ		000	・かやくうどん		_
<u>高野豆腐 14</u> かまぼこ 18		まート: 春雨	ボール 35 3.6		豚肉	15 20	595	鶏肉 玉ねぎ	18 48	602	冷凍うどん 焼きかまぼこ	60 20	6
きがまぼこ 18 き 24		玉ねる			大根人参	15		<u></u>	12	1	油あげ	5	1
6		白菜	17	'	ささがきごぼう	15		じゃがいも	10	j	▮ 人参	10]
いんげん 3.6		人参	12	-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	青ねぎ	5	- 1 1 €226	オニオンソテー	24	E 1 10 788	青ねぎ	8	<u></u>
コしょうゆ 8.4 唐 5.4		青ねる		たんぱくす	グロしょうか	6	たんぱく質	白ワイン	0.3	たんぱく質	淡口しょうゆ みりん	6	たん
in 5.4 ん 0.6			ラスープ 2 しょうゆ 6		みりん 削り節	0.6		鶏ガラスープ 塩	2.4	1 I	削り節	0.5	1
) 節 2		・ポー	-クチャップ 1個	固	・タラの揚げだし	風 1個		こしょう	0.05	1	昆布	0.7	
きあげ 1個		豚肉	40		タラ切身	50		菜種油	1] [・鶏肉とブロッコリーの:		
きあげ 50	045	玉ねる		07.0	大根	10	07.4	・フランクフルト	1個	22.0	鶏肉	45	
種油 3	24.5	でん料	分 0.4 ケチャップ 4.5		でん粉	2.5	27.4	フランクフルト	40 0.5	23.8	ブロッコリー 白わぎ	10	25
l	1	I L V L /	, rany / 145	1	こうし よつの	1 / 5		■ I → ← ΛΗ /H	IU 5			1.5	

2.5

1.3

脂質

15.1

・パイナップル

1個

脂質

26.1

濃口しょうゆ

砂糖

みりん

削り節

菜種油

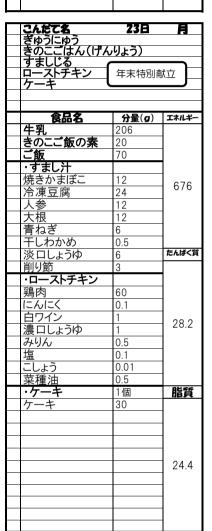
食品名	分量(g)	エネルギ
牛乳	206	
ご飯	00	
<u>- </u>	80	-
<u>- 八玉米</u> 豚肉	25	686
むきえび	10	- 000
玉ねぎ	36	
白菜	35	1
<u> </u>	12	
たけのこ	12	たんぱく
チンゲンサイ	6	
でん粉	3.5	
鶏ガラスープ 淡口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	4	
こしょう	0.01	1
<u>ごま油</u>	0.5	26.1
菜種油	1	-
・揚げシューマイ	2個	-
<u>シューマイ </u>	3	-
<u>**健/型</u> ・かつおふりかけ	 1個	1
かつおふりかけ	2.5	脂質
75 20373.775 (7	2.0	NBP
		1
		1
		1
		21.8
	1	1

こんだて名 ぎゅうにゅう	178	火
ぎゅうにゅう ハイジのしろパン	(M)	
ビーフシチュー		
ビーフシチュー やきとうもろこし	A SE	
		-
食品名	分量(g)	エネルニ
<u>牛乳</u>	206	
		1
パン	55	1
パン ・ビーフシチュー		1
牛肉	40	642
玉ねぎ	46	
じゃがいも	34	
人参	17	
グリンピース	8	1
マッシュルーム	6	たんぱく
オニオンソテー	11	
トマトケチャップ	1.2	1
ハヤシルウ	12	1
ウスターソース	0.5	
コンソメの素	0.5	1
鶏ガラスープ	1	25.
こしょう	0.02	1
・焼きとうもろこし	1個	1
とうもろこし	35	1
濃口しょうゆ	1	1
みりん	1	1
菜種油	0.5	脂質
		1,525
		1
		1
		1
		1
		23.3
		1
		1
		1
		1

こんだて名	18日	水
ぎゅうにゅう		
こはん		
わかめスーフ		
タンドリーチキン		
ごはん わかめスープ タンドリーチキン とうにゅうプリン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		
焼き豚	12	679
玉ねぎ	24	
人参	12	
チンゲンサイ	12	
もやし	12	
干しわかめ	0.6	たんぱく質
鶏ガラスープ	0.12	
淡口しょうゆ	4.8	
淡口しょうゆ ・ タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
にんにく	0.01	24.5
トマトケチャップ	2	
トマトケチャップ カレー粉	0.4	
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	1
<u> </u>	0.3	1
	0.01	脂質
こしょう オリーブ油	0.01	阳县
菜種油	1	1
	1個	-
		4
	40	
	40	_
	40	22.7
・豆乳プリン 豆乳プリン	40	23.7
	40	23.7
	40	23.7

ぎゅうにゅう パン(げんりょう) しょうゆラーメン ちくわのいそべあ いちごジャム		
しょうゆラーメン		
ちくわのいそべあ	げ	
いちこジヤム		
食品名	分量(g)	エネルキ
 牛乳	206	
パン	45	
パン ・醤油ラーメン		
冷凍中華めん	45	578
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	たんぱく
しょうが	0.3	
でん粉	0.5	1
豚骨スープ	3	1
鶏ガラス一プ	1	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.1	23.2
ニ こしょう ごま油	0.01	
こま油	7	
・ちくわのいそべ揚け		-
焼きちくわ	40	-
青のり	0.28	01-
上新粉	6	脂質
塩	0.04	-
菜種油 ・いちごジャム	4	4
いちこシヤム	1個	-
いちごジャム	10	-
		19.2
	+	19.7
		-
		-
		4

		こんだて名	20日	金
		ぎゅうにゅう こはん ぶたじる さけのてりやき		
		こはん_		
		ぶたじる		
		さけのてりやさ		
¥-		食品名	分量(g)	エネルギー
		牛乳	206	
		1 30	200	
		ご飯	80	
		· 豚 汁		
5		豚肉	25	656
-		油あげ	3	1
		かぼちゃ	20	1
		人参	15	1
		大根	15	1
〈質		ささがきごぼう	15	たんぱく質
		青ねぎ	5	
		赤味噌	8	1
		白味噌	4.5	1
		削り節	3	1
		・鮭の照り焼き	1個	1
2		サケ切身	50	32.8
_		サケ切身 でん粉	0.3	1 52.5
		濃口しょうゆ	3.6	1
		砂糖	1.9	1
		みりん	1.9	1
		菜種油	0.5	1
Į		- 1 - 1mm 6 band	1	脂質
•				1100
				1
				1
				1
				1
2				17.7
				1
				1
				1
				1
	_	1	_	-



鲁··鲁··鲁··鲁冬の食べ物クイズ鲁··鲁··鲁

- 1.くきの部分を食べている野菜はど れでしょう?
 - ① にんじん
 - ② だいこん
 - ③ れんこん







- 3.雪の中で保存すると甘くなる野菜
- ① 白菜
- ② さつまいも

はどれでしょう?

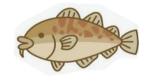
③ たまねぎ





- 2.タラは魚へんに何という漢字を書 くでしょう?

- ③ 花



- 4.りんごの栄養が最も多く含まれて いるのはどの部分でしょう?
- ① 芯の近く
- ② 皮の近く
- ③ どの部分も栄養は均一



*クイズの答えは右下に載せています。

風邪を予防する 生活のポイント

- ①「栄養」「運動」「睡眠」 に気をつけましょう。
- ②バランスよく好き嫌い しないで食事をしましょう。
- ③旬の冬野菜である大根、 ほうれん草、白菜、レンコン などを食べましょう。

鍋料理に使うとたくさん とることができて、体も温 まりますよ~ 😉

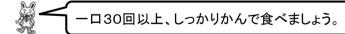




年越しそばを食べよう

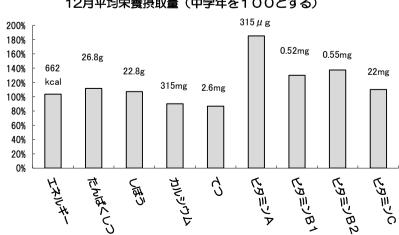
年越しそばは、江戸時代中期か らの習慣と言われています。そば のように細く長く健康で暮らせるこ とを願い、食べられてきたそうで す。大みそかに昔の人たちがそば に込めた想いを、子どもたちに話 しながら年越しそばを食べてみて はいかがですか。

献立表



お家からスプーンを持って来ましょう。

12月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



クイズの答え

- 3れんこん
- 2. ②雪
- 3. ①白菜
- 4. ②皮の近く