



12月分 学校給食予定献立表



令和6年度

【小学校】
南部学校給食センター

日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
2 ・ 月	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		569 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.9 g
	タンメン	ぶたにく なんと	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが	2.5 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
☆ 3 ・ 火	ごはん		ごはん		597 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	かつおカツ	かつおカツ	あぶら		15.5 g
	みそしる	みそ	さといも	にんじん たまねぎ こまつな	2.1 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	
☆ 4 ・ 水	ごはん		ごはん		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	15.1 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし キャベツ こまつな	1.2 g
☆ 5 ・ 木	ごはん		ごはん		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	さかなのぎんがやき	メルルーサ あおのり	マヨネーズ(卵なし)	とうもろこし にんじん	17.1 g
	さつまじる	みそ	あぶら さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.2 g
	ごもくまめ	こんぶ だいず	あぶら さとう	にんじん こんにゃく ほししいたけ	
6 ・ 金	くろコッペパン		パン		566 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スkimミルク クリーム	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	22.0 g
	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし こまつな	2.4 g
9 ・ 月	なめし	あぶらあげ	あぶら さとう こめ	にんじん こまつな	569 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	とりにくのこうみやき	とりにく	さとう	しょうが にんにく ねぎ	21.5 g
	おでん	こんぶ さつまあげ ちくわ	さとう さといも	にんじん だいこん こんにゃく	2.4 g
☆ 10 ・ 火	ごはん		ごはん		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	さばのみそに	さばのみそに			17.3 g
	けんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	2.0 g
	おひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	
☆ 11 ・ 水	ごはん		ごはん		569 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ	17.0 g
	ちゅうかスープ	とりにく		たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	1.9 g
☆ 12 ・ 木	ごはん		ごはん		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	ぶたにくとだいずのかりんあげ	ぶたにく だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	21.2 g
	みそしる	とうふ みそ わかめ		にんじん ねぎ えのきたけ	2.2 g
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	あぶら	はくさい キャベツ	
13 ・ 金	ロールパン		パン		571 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			23.0 g
	ポテトとツナのチーズやき	ツナ チーズ	あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ	20.3 g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.3 g
16 ・ 月	ぶたにくずし	ぶたにく	あぶら さとう こめ ごま	ごぼう レモン	565 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.2 g
	しろみざかなのいそペフライ	しろみざかなのいそペフライ	あぶら		24.8 g
	きつねじる	とりにく あぶらあげ		だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	2.3 g
17 ・ 火	ごはん		ごはん		592 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	17.9 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	1.6 g

日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 〔エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量〕
		おもに体をつくる からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ　ちから	おもに体の調子を整える からだ　ちょうし　ととの	
☆ 18 ・ 水	ごはん		ごはん		574 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8 g
	だいこんカレー	ぶたにく	あぶら　こむぎこ　はちみつ	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん だいこん	15.4 g
	パクパクあえ	ツナ	あぶら　さとう　ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ	2.2 g
☆ 19 ・ 木	ごはん		ごはん		568 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	さけのゆずみそやき	さけのゆずみそやき			14.6 g
	さわにわん	ぶたにく　あぶらあげ		ごぼう　たまねぎ　にんじん　だいこん こまつな	1.7 g
☆ 20 ・ 金	おたのしみ (クリスマス)	とりにく　ちくわ　かつおぶし	あぶら　さとう	にんじん　こんにゃく　さやいんげん	
		ウインナーソーセージ	あぶら　こめ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし	646 kcal
		ぎゅうにゅう			29.8 g
		とりにく	かたくりこ　あぶら		27.0 g
		ぶたにく　レンズまめ		たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	2.4 g
			クリスマスケーキ		
※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。				がっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん　ちゅうがくねん 学校給食摂取基準(中学年)	
※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。				エネルギー	565～665kcal
※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。				たんぱく質	21.2～32.5g
※ ☆はパクパクあつぎ産デーです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。				脂質	14.5～21.6g
※ 収穫状況等により、地場産物を使用しない場合がありますので、ご了承ください。				食塩相当量	2g以下

今年(ことし)はかぜを
ひきま宣言!

かせぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬至(とうじ)といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。
β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本(にほん)で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ

淡泊(たんぱく)な味で、ねっとりとした果肉です。だしがみやすく、煮物などに向いています。

その他

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。

☆給食に関する届出について☆

- 給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は『学校給食申込変更届出書』（学校、市HPで入手可）に停止期間等をご記入の上、提出してください。
- 給食を再開する場合／喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校に相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。