

12月予定献立表

今日の目標「寒さに負けない食事をしよう」

令和6年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

| 日曜日 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | その他 | (小学3年生) エネルギー たんぱく質 |
|------------|---------------------------|------------------|------------|---------------------|----------------------|-------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|
| | | 主に体をつくるものとなる赤の食品 | | 主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 | | 主にエネルギーのもととなる黄の食品 | | | |
| | | 主にたんぱく質(1群) | 主に無機質(2群) | 主にカロテン(3群) | 主にビタミンC(4群) | 主に炭水化物(5群) | 主に脂質(6群) | | |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・麺 芋・砂糖 | 油脂・種実 | | | |
| 2月 | 牛乳ご飯 | | 牛乳 | | | 米 | | | 562 kcal |
| | きびなごのから揚げ | | きびなごからあげのり | | | | 油 | | 24.6 g |
| | 華風和え | かつお節 | | 小松菜、人参 | 白菜 | 砂糖 | | 酢、醤油、味醂 | |
| | 豆腐の中華煮 | 豆腐、豚肉 | | 人参、ねぎ | 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ | 砂糖、でん粉 | 油、ごま油 | にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース | |
| 3火 | 牛乳パン | | 牛乳 | | | パン 小麦粉 | | | 564 kcal |
| | ささみのピカタ | ささみ、卵 | チーズ | | | | | 塩、胡椒 | 35.8 g |
| | もやしとコーンのソテー | | | | もやし、コーン | | 油 | 塩、鶏だし、コンソメ、胡椒 | |
| ミネストローネスープ | 白いんげん豆、ベーコン | | 人参、トマト、パセリ | 玉ねぎ、セロリ | じゃが芋 | | 鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒 | | |
| 4水 | 牛乳ご飯 | | 牛乳 | | | 米 | | | 671 kcal |
| | 豚キムチ丼 | 豚肉、厚揚げ | | 人参、チンゲン菜 | もやし、キムチ、玉ねぎ、きくらげ、白ねぎ | でん粉 | 油、ごま油 | 酒、にんにく、生姜、コチジャン、醤油、味醂、塩、胡椒、鶏だし、中華だし | 22.1 g |
| | 春巻き | 春巻き | | | | | 油 | | |
| | ひじき入り甘酢炒め | ハム | ひじき | | キャベツ、コーン | 砂糖 | 油 | 醤油、酢、胡椒 | |
| 5木 | 『南中1年生が考えた献立』 | | | | | | | | |
| | 牛乳ご飯 | | 牛乳 | | | 米 | | | 672 kcal |
| | ぶりの照り焼き | 鱈 | | | | | | 醤油、味醂、酒、生姜 | 24.5 g |
| | ごま和え | | | ほうれん草 | 白菜 | 砂糖 | ごま | 醤油 | |
| | みそ汁 | 豆腐、味噌 | わかめ | 人参、ねぎ | 大根、玉ねぎ、えのきたけ | | | 煮干(だし用) | |
| | お米のタルト | | | | | タルト | | | |
| 6金 | 【ようけかムday】 かむことを意識した献立です。 | | | | | | | | |
| | 牛乳パン | | 牛乳 | | | パン | | | 657 kcal |
| | チキンカツ | チキンカツ | | | | | 油 | | 29.0 g |
| | きのこ野菜ソテー | | | チンゲン菜 | しめじ、もやし | | 油 | 塩、胡椒、コンソメ、鶏だし | |
| チリコンカン | 大豆、牛肉、豚肉 | | 人参、トマト、パセリ | 玉ねぎ、コーン | じゃが芋、でん粉 | 油 | にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、鶏だし | | |
| 9月 | 牛乳ご飯 | | 牛乳 | | | 米 | | | 573 kcal |
| | ししゃものから揚げ | | ししゃも | | | でん粉 | 油 | | 21.6 g |
| | じゃが芋のおかか煮 | かつお節 | | | | じゃが芋、砂糖 | | 醤油 | |
| 冬野菜の沢煮椀 | 豚肉、厚揚げ | | 人参、ねぎ | 干し椎茸、大根、白菜 | | | 酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用) | | |
| 10火 | 牛乳パン | | 牛乳 | | | パン | | | 565 kcal |
| | ハムステーキ | ポロニアステーキ | | | | | | | 25.8 g |
| | カラフルサラダ | | | ブロッコリー、人参 | コーン | 砂糖 | オリーブ油 | 酢、醤油、塩、胡椒 | |
| ポトフ | ウィンナー | | 人参、パセリ | 玉ねぎ、キャベツ | じゃが芋 | | 水、塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ | | |
| 11水 | 牛乳ご飯 | | 牛乳 | | | 米 | | | 577 kcal |
| | さばの竜田揚げ | 鯖 | | | | でん粉 | 油 | 醤油、酒、味醂、生姜 | 23.2 g |
| | アーモンド和え | | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | アーモンド | 醤油、味醂 | |
| わかめ汁 | 豆腐 | わかめ | 人参、ねぎ | 玉ねぎ、しめじ | | | 花かつお(だし用)、醤油、塩 | | |
| 12木 | 牛乳麦ご飯 | | 牛乳 | | | 米、麦 | | | 609 kcal |
| | 冬野菜カレー | 牛肉、豚肉 | | 人参、ブロッコリー | 玉ねぎ、大根 | じゃが芋 | 油 | にんにく、とろけるカレールウ、パームカレールウ、醤油、ウスターソース、鶏だし | 23.4 g |
| | ゆで卵 | 卵 | | | | | | | |
| 野菜ソテー | | | チンゲン菜 | もやし、枝豆 | | | 油 | 塩、胡椒、コンソメ、鶏だし | |

| 日曜日 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | その他 | (小学3年生) エネルギー たんぱく質 |
|------------|---|---------------------------------|----------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|------------------|---|---------------------------|
| | | 主に体をつくるものになる赤の食品 主にたんぱく質(1群) | 主に無機質(2群) | 主に体の調子を整えるものになる緑の食品 主にカロテン(3群) | 主にビタミンC(4群) | 主にエネルギーのもとになる黄の食品 主に炭化物(5群) | 主に脂質(6群) | | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・麺・芋・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 13金 | 牛乳 パン コロケ ブリッリーのマスタード 和え ABCスープ | 牛乳 | | ブロッコリー | キャベツ | パン | 油 | 醤油, マスタード 醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし | 593 kcal 22.7 g |
| 16月 | 日本全国味めぐり「宮崎県」 牛乳 ご飯 チキン南蛮 一食用ノック [®] タルソース 切干大根のハリハリ漬け 八杯汁 | 牛乳 | 鶏肉 | ちりめん 人参 | 切干大根, きゅうり ごぼう, 大根, しめじ | 米 でん粉, 砂糖 | 油 卵不使用タルタルソース | にんにく, 生姜, 塩, 酒, 醤油, 味醂, 酢 酢, 醤油, 塩 醤油, 塩, 酒, 味醂, 花かつお(だし用) | 620 kcal 20.9 g |
| 17火 | 牛乳 パン さけのハーブ焼き 青のりポテト かきたまスープ パテチョコ | 牛乳 | 鮭 | 青のり | チンゲン菜, 人参 玉ねぎ, きくらげ | パン じゃが芋 でん粉 パテチョコ | 油 オリーブ油 | 白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒 塩, 胡椒 醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒 | 588 kcal 30.3 g |
| 18水 | 毎月 第3水曜日は【水産の日】 牛乳 ご飯 さんまの塩こうじ焼き 野菜とこんにゃくの炒め物 ふぶき汁 | 牛乳 | 秋刀魚 | 小松菜 | 白菜 玉ねぎ, えのきたけ | 米 こんにゃく | ごま油 | 塩こうじ 鶏だし, 醤油, オイスターソース, 味醂, とろろ, うがらし, 花かつお(だし用) | 579 kcal 22.4 g |
| 毎月19日は食育の日 | | | | | | | | | |
| 19木 | 牛乳 ピラフ イカリングフライ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスデザート | 牛乳 | ハム イカリングフライ | 人参 | 玉ねぎ, 枝豆 | 米 | バター, 油 | 塩, 胡椒 酢, 醤油, 塩, 胡椒 醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし | 623 kcal 22.2 g |
| 20金 | 牛乳 パン 豚肉のアップルソースかけ ツナともやしのソテー 白菜スープ | 牛乳 | 豚肉 | 人参 | りんご, レモン果汁 もやし, 黄パプリカ 白菜, 玉ねぎ, きくらげ | パン 砂糖, でん粉 | 油 | 塩, 胡椒, 酒, にんにく, 醤油 塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒 鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒 | 563 kcal 26.6 g |
| 23月 | 牛乳 ご飯 ホキの磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え 高野豆腐の煮物 | 牛乳 | ホキ | 青のり | 人参 | 米 天ぷら粉 | 油 ごま油 | 醤油, 味醂 醤油, 酒, 味醂, 花かつお(だし用) | 617 kcal 29.5 g |
| 24火 | 牛乳 パン ローストチキン いろどりペンネのソテー コーンクリームスープ オレンジ | 牛乳 | 鶏肉 | 青ピーマン | 玉ねぎ, 黄パプリカ | パン マカロニ | オリーブ油 油 | 酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒 トマトソース, トマトケチャップ, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒 コーン, 玉ねぎ, じゃが芋, 小麦粉 バター コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒 | 663 kcal 28.6 g |

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。