

令和6年



12月

大和高田市学校給食献立表



小学校版

日	曜日	献立名	食 品 名						栄養価		
			魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
			けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
たんぱく質		無機質		緑黄色野菜		淡色野菜		炭水化物		脂質	
2	月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー プチゼリー(洋梨)	とうふ、ぶた肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが きゅうり	米 さとう 片くり粉 はるさめ プチゼリー(洋梨)	米油 ごま油 ごま 中華風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	628 23.2 25.8	Kcal g g
3	火	ごはん たこメンチ 里芋と鶏だんごのみそ煮 なめこ汁	カミカミたこメンチ とり肉だんご ちくわ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ 青ねぎ	なめこ	米 さとういも こんにやく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	606 24.4 23.8	Kcal g g
4	水	ごはん さんまのおかか煮 小松菜のごま炒め ちゃんこ汁	さんまのおかか煮 ぶた肉 鶏肉だんご 油あげ	牛乳	こまつな にら にんじん	キャベツ 大根 ほんしめじ 土しょうが	米 こんにやく	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	605 23.8 31.7	Kcal g g
5	木	減量揚げパン ポークビーンズ にんじんシリシリ	きな粉 ぶた肉 だいず ツナ たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	630 25.8 36.9	Kcal g g
6	金	減量麦入りごはん カレーうどん 大根のペーコン煮 ヨーグルト	ぶた肉 油あげ ペーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根	米 麦 うどん さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	674 21.8 24.8	Kcal g g
9	月	ごはん いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 かす汁	いわしの生姜煮 ちくわ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ 青ねぎ	大根 ごぼう	米 さとう さとういも		エネルギー たんぱく質 脂質	611 23.4 26.8	Kcal g g
10	火	ごはん ぎょうざ ちくわと野菜の甘辛炒め つくねと水菜のはりはり汁	ぎょうざ ちくわ とり肉だんご	牛乳	にんじん みずな ピーマン	たまねぎ 大根 にんにく 土しょうが	米 さとう はるさめ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	610 20.8 27.3	Kcal g g
11	水	ごはん 肉じゃが 手作りふりかけ 味付け小魚	ぶた肉 厚あげ だいず おかか和えの素	牛乳 小魚	にんじん えだまめ こまつな ほうれんそう	たまねぎ 土しょうが	米 さとう じゃがいも こんにやく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	609 22.5 22.5	Kcal g g
12	木	コッペパン 星のコロッケ しろなのクリームシチュー いちごジャム	とり肉	牛乳	にんじん しろな	たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも いちごジャム 星のコロッケ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	678 23.0 30.1	Kcal g g
13	金	麦入りごはん みそだれ焼肉 小松菜とツナの無限サラダ たまごスープ	ぶた肉 みそ ツナ かつお節 たまご 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん にら ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく 土しょうが はくさい	米 麦 さとう 片くり粉	ごま油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	638 25.7 33.2	Kcal g g
16	月	ごはん カレーライス マカロニサラダ 型抜きチーズ	とり肉 だいず ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも マカロニ	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	744 25.0 32.8	Kcal g g
17	火	ごはん たれつき肉団子 厚揚げのたまごとじ 豚汁	肉だんご たまご 厚あげ ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	しろな にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	米 さとう 片くり粉 こんにやく さつまいも		エネルギー たんぱく質 脂質	640 24.5 25.5	Kcal g g
18	水	ごはん さばのみそ煮 とり肉 平天 筑前煮 節そうめんの吸い物	さばのみそ煮 とり肉 平天 油あげ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんこん ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 さとう こんにやく ふしうめん	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	665 26.8 29.2	Kcal g g
19	木	減量コッペパン チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ ショコラケーキ	チキンカツ ペーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	米油 コーンクリームドレッシング ショコラケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	616 21.1 31.1	Kcal g g

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

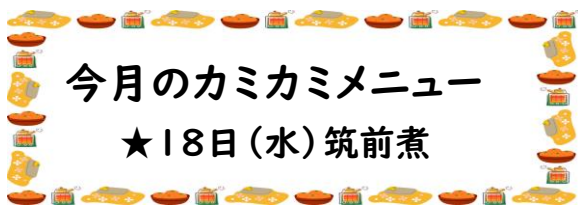
12月21日は冬至です

冬至とは、一年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月21日が冬至です。
冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。
これから寒さが強くなり、体調をくずしやすくなります。
冬休み中も早寝早起き朝ごはんを心がけ、健康的な食生活を送って欲しいと思います。



今月のカミカミメニュー

★18日(水)筑前煮



冬休みの食生活~10のポイント

た 食べすぎに
気を付けよう

の 飲み物は甘くない
ものを選ぼう

し しっかり手を洗って
から食事をしよう

い 1日3食規則正しく
食べよう

ふ 冬が旬の食べ物
をとりよう

ゆ ゆっくりよくかんで
食べよう

や 野菜をたっぷり
食べよう

す すずんでおうちの
人のお手伝いをしよう

み みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

を おやつは時間と量を
決めてとろう

これらのことを心がけ、
楽しい冬休みをお過ごし
ください。

お知らせ

3学期の給食は1月9日(木)
から始まります。

