令和6年

12月　大和高田市学校給食献立表

中学校版

日	曜日	献立名	食品名 魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯を作る たんぱく質	無機質	野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける 緑黄色野菜	淡色野菜	米・パン・めん・さとう・油など 体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる 炭水化物	脂質	栄養価		
2	月	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー 豆乳プリン	豆腐 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干ししいたけ 土しょうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ 豆乳プリン	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	768 26.6 25.9	Kcal g g
3	火	ごはん メンチカツ 里芋と鶏だんごのみそ煮 なめこ汁	メンチカツ 鶏肉だんご ちくわ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ 青ねぎ	なめこ	米 さといも こんにゃく さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	753 27.6 22.7	Kcal g g
4	水	ごはん ぶりキャベツカツ 小松菜のごま炒め ちゃんこ汁	ぶりキャベツカツ 豚肉 鶏肉だんご 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ ほんしめじ 土しょうが	米 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	650 20.2 27.8	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 型抜きチーズ	豚肉 きな粉 大豆 卵 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	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	848 34.0 40.2	Kcal g g
6	金	減量麦入りごはん カレーうどん だし巻き卵 大根のベーコン煮	豚肉 油揚げ だし巻きたまご ベーコン	牛乳	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	839 28.7 26.0	Kcal g g
9	月	ごはん かつおのフライ ひじきの炒め煮 かす汁	かつおフライ ちくわ 豚肉 油揚げ 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 さといも	米油 タルタルソース	エネルギー たんぱく質 脂質	773 28.0 27.2	Kcal g g
10	火	ごはん チキンカツ 厚あげのたまごとじ 豚汁 ヨーグルト	チキンカツ 卵 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	しろな にんじん 青ねぎ	大根	米 さとう 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	834 36.2 28.3	Kcal g g
11	水	ごはん 肉じゃが たれつき肉団子 手作りふりかけ	豚肉 厚揚げ 肉だんご 大豆 おかか和えの素	牛乳	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 じゃがいも こんにゃく さとう	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	762 26.2 22.7	Kcal g g
12	木	コッペパン 星のコロッケ いろどりサラダ しろなのクリームシチュー いちごジャム	ツナ 鶏肉	牛乳	赤パプリカ にんじん しろな	キャベツ コーン 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 和風玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	829 29.9 28.8	Kcal g g
13	金	麦入りごはん みそだれ焼肉 ごぼうサラダ たまごスープ	豚肉 みそ 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 土しょうが にんにく ごぼう れんこん	米 麦 さとう 片栗粉	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	787 28.3 30.0	Kcal g g
16	月	ごはん カレーライス マカロニサラダ ショコラケーキ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	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 ショコラケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	898 24.9 26.3	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

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。

体を温めてくれる食べ物を摂ろう

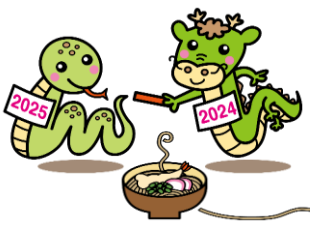
体が温まることで、血の巡りが良くなります。すると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

体を温める食材は以下の通りです。積極的に摂るように心がけましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

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。