

12月 学校給食献立表

小学校版

日 曜 日	曜 牛 乳	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など		ごめ・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とのえ、ていこうりょくをつける	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
1 月	曜	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆和え みそ汁	大豆 かつお節 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ	米 さとう 片切り粉 さつまいも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	657 23.5 20.1 Kcal g g	
2 火	曜	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 奈良のはちみつ大豆	とうふ、ぶた肉 ハム 奈良のはちみつ大豆	牛乳	青ねぎ	たまねぎ にんにく 干しいたけ コーン 土しうがき きゅうり	米 さとう 片切り粉 はるさめ	米油 ごま油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	705 27.8 25.8 Kcal g g	
3 水	曜	ごはん 油麩の卵じ ゆかり和え ひつみ汁	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	えだ豆 にんじん ゆかり	たまねぎ キャベツ 大根 ほんじめ ごぼう 白ねぎ	米 麦 片切り粉 すいとん	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	583 22.2 13.8 Kcal g g	
4 木	曜	コッペパン ソーセージステーキ さっぱりサラダ マカロニスープ	ソーセージステーキ ベーコン	ジョア(ブルーベリー)	にんじん	はくさい コーン たまねぎ	パン ジャガイモ マカロニ	柑橘ドレッシング 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	595 25.4 15.5 Kcal g g	
5 金	曜	麦入りごはん チャップチ ぎょうざ わかめスープ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しうがき	米 麦 はるさめ	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	615 20.5 20.6 Kcal g g	
8 月	曜	ごはん さばのみそ煮 甘辛ごぼう なめこ汁	さばのみそ煮 さば ごぼう	牛乳 わかめ	青ねぎ	ごぼう なめこ	米 片切り粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	655 24.1 22.5 Kcal g g	
9 火	曜	ごはん 鶏すき 和風サラダ 味付けのり	とり肉 焼きとうふ	牛乳 味付けのり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	米 小玉麩 こんにゃく さとう	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	601 23.4 19 Kcal g g	
10 水	曜	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	ぶた肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ 土しうがき はくさい えのきだけ	米 さとう 片切り粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	597 22.6 17.3 Kcal g g	
11 木	曜	ココア揚げパン オムレツ ミニストローネ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	大根 たまねぎ	パン さとう グラニュー糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	609 22.2 26 Kcal g g	
12 金	曜	麦入りごはん カレーライス 大根サラダ キャベツチーズ	とり肉 だいす	ジョア(ブレーン) キャンディーチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご 大根 コーン	米 麦 じゃがいも	米油 和風ドレッシング(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	624 19.7 13.9 Kcal g g	
15 月	曜	ごはん 照り焼きチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	照り焼きチキン 平天 だいす 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	大根 えのきだけ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	583 24.5 17.4 Kcal g g	
16 火	曜	ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め ナムル 春雨スープ	とり肉 だんご とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ 大豆もやし 干しいたけ 土しうがき	米 さつまいも さとう 片切り粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	615 20.6 18 Kcal g g	
17 水	曜	減量ごはん 冬至うどん れんこんもんじら	どり肉 かぼっこ みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ れんこん 干しいたけ ごぼう	米 さとう くず入りうどん	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	583 19.9 12 Kcal g g	
18 木	曜	減量コッペパン チキンカツ シャキシャキサラダ コンソメスープ ショコラケーキ	チキンカツ どり肉	ジョア(ブレーン)	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ コーン	パン ジャガイモ ショコラケーキ	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	622 20.7 17.9 Kcal g g	

※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。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には、昔から受け継がれてきた伝統的な行事食が多くあります。しかし、行事食に触れる機会が少なくなっています。

学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるよう献立を立てることができます。

年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、"ふるさとの味"や"わが家の味"を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ) ● ●

1年で最も星が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらいます。そして、無病息災を願います。

大晦日 (12月31日) ● ●

1年の締めくくりとなる日です。今年の労苦を断ち切り、新年への願いをこめ、年越しそばや年取り魚を食べる風習があります。

しょう

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳末様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と、縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物です。西日本では丸もちが、東日本では角もちが、主に用いられます。あんが入ったもちを入れたり、もちを入れなかつたりするところもあります。



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい手で水を洗うのがつらい季節です。

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。

自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

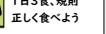
せっけんをつけ、こする 汚れの残りやすい部分は念入りに。



外から帰ったときには、うがいも忘れない。ブブブうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

食べすぎに気をつこう 飲み物は甘い物ばかり飲みすぎないようにしよう しっかり手を洗ってから食事をしよう 1日3食、規則正しく食べよう



冬が旬の食材をとろう ゆっくりかんで食べよう 野菜をたっぷり食べよう すくんでおうちの手伝いをしよう

