

# 令和6年12月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会  
伊勢市立〇〇小学校

こんぱつ ききょうしきくひょう  
今月の給食目標 :

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
2 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			632	29.0
	さばのカレーやき		さば		さけ,カレーこ		
	かんとくに	さといも,さんおんとう	こんぶ,あつあげ	だいこん,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ		
	みかん			さやいんげん	みりん,かつおぶし		
3 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			596	23.6
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ,たまご	たまねぎ,にんじん	かつおぶし,みりん		
	のりあえ	さんおんとう	のり	しめじ,ねぎ	こいくちしょうゆ		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんてん	はくさい,ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
4 水	さんしょくツナそぼろごはん	米,麦,さんおんとう	まぐろあぶらづけ,たまご	こまつな	こいくちしょうゆ,さけ,しお	666	26.3
	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳				
	さわにわん	じゃがいも	ぶたにく	こんにやく,にんじん	こいくちしょうゆ		
	れんこんチップス	ひまわりあぶら		たけのこ,ほししいたけ	うすくちしょうゆ,さけ		
5 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			587	26.4
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく,みそ	にんにく,しょうが,キャベツ	さけ,こいくちしょうゆ		
	はるさめといかのわふうサラダ	はるさめ,さんおんとう	いか,わかめ	たまねぎ,にんじん	みりん,うすくちしょうゆ		
		ひまわりあぶら,ごま		ピーマン	しお,こしょう		
6 金	こがたコッペパン,牛乳	パン	牛乳			589	24.5
	ちゅうかそば	ちゅうかめん	ぶたにく	はくさい,もやし	ガラスープ,しお,こしょう		
		ごまあぶら		チンゲンサイ	こいくちしょうゆ		
	ごぼうサラダ	さんおんとう	ごぼう,にんじん,きゅうり		うすくちしょうゆ		
9 月	チキンカレーライス	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	にんにく,しょうが,セロリー	しろワイン,カレーこ	614	22.6
	ふくじんづけ	じゃがいも,こむぎこ		たまねぎ,にんじん	ローリエ,ガラスープ		
	牛乳	バター,カラメル		りんごピューレ	オールスパイス		
	パインドレッシングサラダ	さんおんとう		トマトピューレ	こいくちしょうゆ,しお		
10 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			604	27.5
	しいらのマイヤーレモンあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	しいら	レモンかじゅう	さけ,こいくちしょうゆ		
	そえはくさい	さんおんとう		マイヤーレモン	みりん		
	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご,めかぶ,とうふ	はくさい	しお		
11 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			590	24.1
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	てづくりジャンボシューマイ	ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ,ほししいたけ	しお,こしょう		
	ぐたくさんスープ	シューマイのかわ		にら,しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,す		
12 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			636	24.7
	あじつけのり		のり				
	すきやきに	ひまわりあぶら	ぎゅうにく,やきどうふ	こんにやく,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ		
	もやしのごまずあえ	さんおんとう	ちりめんじゃこ,たまご	はくさい,しろねぎ	みりん		
13 金	きなこあげパン	パン,ひまわりあぶら	きなこ			590	24.6
	牛乳	さんおんとう	牛乳				
	ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら	ぶたにく	にんじん,たまねぎ	あかワイン		
		さんおんとう		ピーマン	こいくちしょうゆ		
	キャベツスープ			キャベツ,にんじん	ケチャップ,ウスターソース		
				えのきたけ,とうもろこし	ガラスープ,しお,こしょう		
					こいくちしょうゆ		
					うすくちしょうゆ		


日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
16 月	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			647	24.4
	かつおとだいずといものあげに ミニトマト	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	ミニトマト きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、こんにやく さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			638	26.6
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん	とうがらし、さけ こいくちしょうゆ、みりん		
	ちゅうかサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、にんじん ほうれんそう	しお、す、こいくちしょうゆ		
18 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	28.4
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	おんやさい	じゃがいも		ブロッコリー	しお、こしょう		
	はくさいじる	はるさめ	あぶらあげ、とうふ	はくさい、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお、かつおぶし、こんぶ		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
19 木	ポークピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	660	24.4
	牛乳		牛乳				
	ふゆやさいのぼかほか たまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、ねぎ しょうが	ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	おたのしみデザート	おたのしみデザート					
20 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			653	29.4
	かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき、まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん す、しお、こしょう		
23 月	スパゲティイタリアン	スパゲティ ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん ピーマン、しめじ トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ トマトベースソース、しお ガラスープ、ウスターソース こいくちしょうゆ、こしょう	609	23.6
	牛乳		牛乳				
	まめといものサラダ	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら	だいず	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、しお、こしょう		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。  
 ※毎月第3日曜日をはさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は10日と16日です。また、毎月19日は「食育の日」です。「みえ地物一番給食の日」と「食育の日」には地物食材を多く取り入れています。  
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。

1ヶ月平均	621	25.6
-------	-----	------

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

### 家庭通信欄

今年の冬至は12月21日です 

冬至は、1年で風がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

この日から少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。

冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多く、その他にもビタミンCやビタミンEなどがせ予防に効果がある栄養素が含まれるからです。また、昔は冬場に作物がとれなかったため、夏に収穫して冬まで保存しておけるかぼちゃを食べる理由です。

20日には、冬至にちなんだ献立「かぼちゃとチキンのクリームに」を食べ、元気に過ごしましょう。

冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えがあります。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ、「ん」が2つ付くことから縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入るのは、幸運を呼び込む前に体を清める意味や、ゆずの強い香りに邪気を払う意味があるとされています。ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。



### かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方

<p><b>食</b> 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p><b>休</b> 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休息と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p><b>手</b> 洗い・うがいをする</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p><b>運</b> 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。病気に負けないために、手洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休息、部屋の換気などが大切です。