

12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう さいふ ま しよくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

～今月の旬～ 【魚】わかさぎ 【緑黄色野菜】春菊、ほうれん草 【淡色野菜】だいこん、れんこん 【果物】りんご、みかん			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめるい	牛乳 こさかな かいそう	りよくおうしよく やさしい	そのたの やさしい、くだもの	こくろい いもるい さとう	ゆしるい				
2	月	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふたまごとじ きりぼしだいこんサラダ あおなとじゃがいものみそしる	鶏肉 凍り豆腐 卵 油揚げ	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ 切干しだいこん きゅうり もやし はくさい	精白米 強化米 三温糖 上白糖 じゃがいも	マヨネーズ	621	27.0	20.0	2.2
3	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメンじる かいそうサラダ スイートポテト	豚ひき肉 ツナフレーク	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン 干ししいたけ もやし はくさい 長ねぎ キャベツ	強力粉 上白糖 さつまいも	ひまわり油 ごま油 バター ごま	711	24.7	25.2	2.4
4	水	ごはん ぎゅうにゅう レバーとこおりとうふのケチャップあえ ブロッコリーとキャベツのしおこんぶあえ はくさいとどりにくのスープ	豚レバー 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 あおのり 塩昆布	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン 干ししいたけ たまねぎ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 はるさめ	ひまわり油 ごま油	596	26.7	18.2	2.0
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため キャベツのわかめあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	豚かた 油揚げ	牛乳 わかめご飯の素	にら にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ キャベツ もやし だいこん	精白米 強化米	ごま油	555	22.4	17.3	2.4
6	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのビリからやき ひじきとあおだいずのツナサラダ とんじる	バサ 青ばつ ツナフレーク 豚かた 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが りんごビューレ 長ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	精白米 強化米 上白糖 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ごま マヨネーズ	608	29.4	19.8	2.2
9	月	ごはん ぎゅうにゅう あげとうふにくみそあんかけ あさづけ かきたまじる	木綿豆腐 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 薄力粉 上白糖	ひまわり油	616	24.2	22.1	1.9
10	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ひじきたまごやき きのこやさしいのいためもの あつあげとじゃがいものみそしる	卵 鶏ひき肉 生厚揚げ	わかめご飯の素 牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	にんにく ぶなしめじ えのきたけ 干ししいたけ キャベツ たまねぎ はくさい	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油	612	25.1	20.7	2.6
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー ふくじんづけあえ ミルクビーンズ	鶏肉 だいず きな粉	牛乳 練乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん りんごビューレ キャベツ 福神漬	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 上白糖	ひまわり油 バター	655	23.2	22.8	2.4
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいそべあげ レモンずあえ みそバターじる		牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん	キャベツ レモン果汁 だいこん コーン 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 バター	588	21.2	19.0	2.1

とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

とうじ ねん 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、
よるながい日です。この日にかぼちゃ（なん
きん）などの「ん」のつくものを食べたり、
ゆず湯に入
たりすると、
かぜをひかな
いといわれて
います。



ふゆやす

冬休み

はじ
が始まります



ふゆやす

はい 冬休みに入っても、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ

ねんまつねんし いろいろ もの た きかい ふ
ましよう。年末年始は、色々な物を食べる機会も増える

た き
ので、食べすぎには気をつけましよう。

てあら びょうき
また、手洗いやうがいをして病気にならないようにし、

やす あ げんき とうこう
休み明けには元気に登校できるようにしましよう。

12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

さむ ま しよくじ
寒さに負けない食事をしよう

～今月の旬～ 【魚】わかさぎ 【緑黄色野菜】春菊、ほうれん草 【淡色野菜】だいこん、れんこん 【果物】りんご、みかん			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エ ネ ル ギ kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめるい	牛乳 こさかな かいそう	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆしるい				
13	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものアップルジンジャー コールスローサラダ ミネストローネスープ	鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト缶	しょうが りんご たまねぎ キャベツ コーン	強力粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ	ショートニング ひまわり油	594	25.3	22.7	2.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふいすどい ちゅうかサラダ わかめスープ	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま油 ごま	668	26.0	20.5	2.4
17	火	ごこくごはん ぎゅうにゅう だいずとヤーコンのしぐれに はくさいふうみづけ あいしょうじる	豚かた だいず 鶏肉	牛乳 サラダこんぶ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 干しいたけ しょうが はくさい きゅうり たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 五穀 ヤーコン こんにやく 三温糖 片栗粉 さつまいも はるさめ	ひまわり油	605	24.2	16.7	1.9
ちいきしよくざいの日【ヤーコン】												
18	水	ごはん ぎゅうにゅう インディアンポテ チーズサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖	ひまわり油	620	24.0	23.1	2.1
いいはの日												
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきシュウマイ ナムル たまごスープ	豚ひき肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし 干しいたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 シュウマイの皮	ごま油 ごま	612	27.2	19.7	1.8
20	金	すくなめごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずかおひやき あおなともやしのあえもの かぼちゃほうとう きっかみかん	さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	ゆず もやし 干しいたけ はくさい 長ねぎ みかん	精白米 強化米 上白糖 きしめん		574	28.5	15.9	2.3
とうじ												
23	月	ごはん ぎゅうにゅう ミートローフ グリーンサラダ ポテトチャウダー クリスマスデザート	鶏ひき肉 おから 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク ホイップ クリーム	にんじん さやいんげん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ コーン ぶなしめじ いちご	精白米 強化米 パン粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 スロベリゼーの素 青りんごゼリーの素	ごま ひまわり油 バター	738	27.4	25.2	2.1
クリスマスこんだて												
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごもくなます みぞけんちんじる	ぶり かまぼこ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 糸こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも こんにやく	ごま油	596	28.2	20.1	2.1
としとりのこんだて												
期間平均									622	25.6	20.5	2.
※都合により献立を変更することがあります									650	27.0	18.0	2未
真田地域小学校 学校給食摂取基準									650	27.0	18.0	2未

真田地域小学校 学校給食摂取基準

こんげつ
今月のメニューから 寒い季節にほっと温まる 相性汁

材料【4人分】	切り方
だしパック 6g	※1
水 400cc	
にんじん 20g	いちょう切り
たまねぎ 40g	1/2 くし型
鶏むね肉 40g	小さめ一口大
さつまいも 100g	いちょう切り
はるさめ 12g	
長ねぎ 20g	小口切り
牛乳 60cc	
チンゲンサイ 20g	2cm幅
みそ 28g	

- ①だしパック(または顆粒だし)でだしをとる。
- ②①にさつまいもを入れ、火が通ったら※1を入れる。
- ③はるさめを入れ、やわらかくなったら牛乳を入れる。
- ④みそを入れ味をととのえ、仕上げに長ねぎとチンゲンサイを加える

今月の月目標は

「寒さに負けない食事をしよう」
です!

12月に入り寒さが身にしみる季節になりました。

温かい汁物を食べて体を温めましょう。

