

令和 6 年 1 2 月分

学校給食予定献立表 ①

長崎市 3 区小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
2	月	ごはん					こめ		607	26.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	油		
		ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油 ごま		
3	火	小コッペパン					コッペパン		613	25.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		たまねぎ にんじん	ねぶかねぎ	☆うどん	油 カレールウ		
		れんこんの炒め物	ベーコン		さやいんげん にんじん	れんこん		油		
		みかん				みかん				
4	水	ごはん					こめ		673	24.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		しおこうじにく 塩麴肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	油		
		さんまのおかか煮	☆さんまおかかに							
		かぶのゆず香あえ				かぶ ゆず	さとう			
5	木	パインパン					パインパン		614	26.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	とりにく		ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい	でんぶん はるさめ			
		てんたま あ ホキ天玉揚げ	☆ホキてんたまあげ					油		
		ビーンズサラダ	☆だいず		ブロッコリー		☆おおふくめ ☆きんときまめ さとう	☆マヨネーズ タイプドレッシング (たまごなし)		
6	金	おやかどんぶり 親子丼	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	油	632	24.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
9	月	ごはん					こめ		622	23.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		がんも入り肉みそおでん	ぶたにく みそ ☆おとうふがんも		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さといも さとう	油		
		チンゲン菜ともやしの炒め物	とりにく		チンゲンサイ	もやし		ごま油		
10	火	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		651	25.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		さけ 鮭のクリームスパゲッティ	ベーコン ☆さけ	牛乳 ☆なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲッティ こむぎこ	バター 油		
		ひじきのカラフルサラダ		ひじき		れんこん とうもろこし きゅうり	さとう	油		
11	水	ごはん					こめ		600	26.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		さわ にわん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ こんにやく ごぼう だいこん しいたけ				
		さばのソース煮	☆さば			しょうが	でんぶん さとう	油		
		や さい 野菜のもみづけ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう			
12	木	コッペパン					コッペパン		615	27.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ポトフ	☆ウインナー		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも			
		はなや さい 花野菜とひよこ豆のソテー	とりにく ひよこまめ		ブロッコリー	カリフラワー		油		
		いちごジャム					☆いちごジャム			
13	金	ごはん					こめ		618	23.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		いりやき	とりにく あつあげ		にんじん	こんにやく はくさい ごぼう ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ	さとう	油		
		ひよっつの酢のもの		☆ひよっつる		きゅうり	はるさめ さとう			
		りんご				りんご				

☆印は加工品です。裏面もごらんください。

かぜ

風邪に負けない体をつくろう！

からだ

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことが大切です。そのためにも、外から帰った時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠・休養、適度な運動で体の抵抗力を高める生活を心がけましょう。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱくし つ g
16	月	ビーフカレーライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ　グリーンピース　りんご	こめ　じゃがいも	油 カレールウ	614	18.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		だいこん　みずな 大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん　とうもろこし	さとう	オリーブ油		
17	火	しょう 小コッペパン					しょうコッペパン		625	25.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	ぶたにく　はんぺん あげかまぼこ　いか		にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし	☆ちゃんぽん	油		
		ごぼうのアーモンドがらめ	だいず			ごぼう	こめこ　さとう	油 アーモンド		
		みかん				みかん				
18	水	ごはん					こめ		616	24.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく　あつあげ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん	さといも　でんぷん			
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき							
		う　はな　い　に 卵の花の炒り煮	☆おから　ぶたにく とうにゅう	ひじき	にんじん	とうもろこし　えだまめ	さとう	油		
19	木	こめこ 米粉パン					こめこパン		608	26.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく　ベーコン		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	油		
		ツナとほうれん草のソテー	☆ツナ		ほうれんそう	キャベツ　もやし		油		
		チーズ		チーズ						
20	金	ごはん					こめ		604	23.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かぼちゃのみそ汁	あつあげ　みそ	わかめ	かぼちゃ	えのきたけ　たまねぎ				
		きびなごごまフライ		☆きびなごごまフライ				油		
		こまつな　ず 小松菜ののり酢あえ		のり	こまつな　にんじん	もやし	さとう			
23	月	ごはん					こめ		ケーキ 709	ケーキ 23.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		むぎ　い　やさい 麦入り野菜スープ	ぶたにく		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ	おおむぎ	油	ゼリー 647	ゼリー 22.9
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん	油		
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー あかピーマン	とうもろこし		油		
		セレクトデザート (チョコケーキ・いちごゼリー)					☆チョコケーキ ☆いちごゼリー			
		☆印は加工品です。						栄　養　価　平　均		
冬至の風習を知ろう						栄　養　価　基　準		650	エネル ギーの 13～ 20%	

とう　じ　ひる　いちばんじか　よる　いちばんなが　ひ　とう　じ　さかい　ひ　なが　たいよう　ひ　かんが

冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考え

冬至の風習を知ろう

冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられていました。冬至は毎年決まった日ではなく、その年によって違います。今年の冬至は12月21日(土)です。

冬至の日は、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれると言われています。そこで、給食では20日に「かぼちゃのみそ汁」を予定しています。ほかの食べ物についても、ご家庭で

※冬休みには、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、食文化について調べてみるなど、家庭での食育につなげてみましょう。

※3学期の始業式は1月8日(水)です。給食は1月9日(木)から始まります。