

◎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
1	月	ごはん					こめ		606	27.5
		親子丼の具	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油		
		牛乳		牛乳						
		トピウオのつみれ汁	☆トピウオボール	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
		みかん				みかん				
2	火	パンパン					パンパン		602	24.2
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう	ごま 油 ごま油		
3	水	ごはん					こめ		652	25.2
		牛乳		牛乳						
		チャーシュー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油		
		中華サラダ				きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		
4	木	小コッペパン					コッペパン		606	26.6
		牛乳		牛乳						
		きのこのスパゲッティ	とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ウィンナーとブロッコリーのソテー	☆ウィンナー		ブロッコリー	とうもろこし		油		
5	金	ごはん					こめ		605	22.3
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	さといも でんぶん	油		
		たらの香味揚げ	☆タラ		ねぎ	にんにく	さとう こめこ でんぶん	油 ごま油 ごま		
		野菜のしそあえ			☆あかしそ	キャベツ きゅうり				
8	月	ごはん					こめ		606	21.7
		牛乳		牛乳						
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油		
		小松菜のり酢あえ		☆のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油		
		りんご				りんご				
9	火	コッペパン					コッペパン		646	23.7
		牛乳		牛乳						
		中華スープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ				
		大学いも					さつまいも さとう	油 くるごま		
		鶏肉ともやしの炒め物	とりにく		にんじん	もやし しょうが	さとう でんぶん	油		
10	水	ごはん					こめ		663	24.5
		牛乳		牛乳						
		根菜ごま汁	ぶたにく とうふ うすあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	さといも	ごま ねりごま		
		さんまかぼすレモン煮	☆さんまかぼすレモンに							
		ほうれん草と白菜のあえ物			ほうれん草 にんじん	はくさい	さとう			
11	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		633	31.2
		牛乳		牛乳						
		米粉と豆乳の冬野菜スープ	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー かぶ	こめこ	油		
		ハンバーグのケチャップ煮	☆ハンバーグ				さとう			
		キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		油		
		スライスチーズ		チーズ						

☆印は加工品です。 ◎裏面もご覧ください。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。休みの日も学校があるときと同じように、早寝・早起きを心掛け、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムをくずさないように気をつけましょう。生活リズムがくずれると、元にもどすのに時間がかかります。また、冬休み中は、お正月など、日本の伝統行事にふれることがたくさんあると思います。ぜひ、家族や親せきと食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しく過ごしてください。

令和 7 年 12 月分

学校給食予定献立表 ②

長崎市立古賀小学校

◎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のになる		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 質 g
12	金	ごはん					こめ		614	27.8
		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 たまねぎ はくさい ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さとう	油		
		小魚の青のりまぶし		☆にぼし ☆あおのり			さとう			
		大根と水菜の酢の物			みずな	だいこん	さとう			
15	月	ごはん					こめ		675	27.8
		牛乳		牛乳						
		筑前煮	とりにく		さやいんげん にんじん	こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ	じゃがいも さとう	油		
		納豆みそ	なつとう ぶたにく みそ		ねぎ	しょうが	さとう	油		
		野菜のもみ漬け			にんじん	はくさい きゅうり	さとう			
16	火	手巻きのり		☆のり					608	22.4
		黒砂糖パン					くろさとうパン			
		牛乳		牛乳						
		かぶのスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ かぶ れんこん にんにく		油		
		里いもコロッケ					☆さといもコロッケ	油		
17	水	コールスロー				キャベツ とうもろこし	さとう	油 アーモンド	609	25.4
		ごはん					こめ			
		牛乳		牛乳						
		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				
		さばの煮付け	☆さば			しょうが	さとう			
18	木	れんこんのきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	ごま 油 ごま油	614	27.4
		小コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	ぶたにく あげかまぼこ はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		チンゲン菜の炒め物	とりにく		チンゲンサイ にんじん	きくらげ しょうが	さとう でんぷん	油		
19	金	りんごジャム					☆りんごシジャム		646	21.9
		ごはん					こめ			
		花野菜カレー	とりにく		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ りんご	じゃがいも	カレーパウダー 油		
		牛乳		牛乳						
		ひよこ豆のソテー	ベーコン			とうもろこし えだまめ	ひよこまめ	油		
22	月	ごはん					こめ		663	22.3
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	油		
		たまご焼き	☆たまごやき							
		かぶのゆずあえ				かぶ ゆず	さとう			
23	火	米粉パン					こめこパン		692	27.2
		牛乳		牛乳						
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん	油		
		ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー		さとう	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。								
							栄養価基準	650	エネルギーの 12～20%	

12月22日は冬至です

冬至は1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至を境に昼が長くなるため、昔は「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至の日に「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、かぜ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がよくなるという言い伝えもあります。給食では、22日に「かぼちゃのそぼろ煮」を取り入れています。

※3学期の始業式は1月8日(木)です。給食は1月9日(金)から始まります。