

2023年
12月分



学校給食予定献立表

仁田佐古 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	献立名	おも なたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ しょうしん とかの 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
1	金	コッペパン					コッペパン		607
		牛乳		牛乳					
		ほうれん草のスープ	とりにく		ほうれん草 にんじん	たまねぎ		油	29.8
		ハンバーグのケチャップソース	☆ハンバーグ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう		
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし	油		
4	月	ごはん					こめ		612
		牛乳		牛乳					
		肉みそおでん	とりにく みそ ぼうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう じゃがいも	油	24.4
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごま油	
5	火	ごはん					こめ		612
		牛乳		牛乳					
		せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい ごぼう ふかねぎ しいたけ	☆かやきせんべい		28.7
		さばの煮つけ	さば			しょうが	さとう		
		大根の酢の物			わかめ	だいこん	さとう		
6	水	ごはん					こめこパン		619
		牛乳		牛乳					
		クリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	スパゲッティ	なまクリーム 油	28.7
		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	
		りんご			りんご				
7	木	ごはん					こめ		653
		牛乳		牛乳					
		豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ふかねぎ	さつまいも		29.0
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こめこ	油	
		ほうれん草ともやしのおひたし			ほうれん草	もやし	さとう		
8	金	コッペパン					コッペパン		609
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	とりにく		にんじん	たまねぎ かぶ はくさい	じゃがいも		27.5
		トマトオムレツ	☆トマトオムレツ						
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ とうもろこし	さとう	油		
11	月	ごはん					こめ		658
		牛乳		牛乳					
		チャージャン豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	油	27.3
		焼きぎょうざ	☆ぎょうざ						
		もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油	
12	火	ごはん					こめ		641
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん	油	24.8
		高野豆腐の卵とじ	たまご こおり豆腐		にんじん みずな	しいたけ	さとう でんぶん		
		みかん			みかん				
13	水	コッペパン					コッペパン		613
		牛乳		牛乳					
		クリームシチュー	とりにく	チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油	26.9
		カリフラワーのサラダ				カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		りんごジャム				りんごジャム			

さむ
寒くても、しっかりと手を洗おう!



◎裏面もごらんください。

2023年
12月分



学校給食予定献立表

仁田佐古 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	曜日	献立名	おも、はたら、さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものとなる(赤)		からだ 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもととなる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
14	木	ごはん					こめ		685
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		すいとん	とりにく		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	こむぎこ しらたまこ		29.1
		さんまかぼす煮 大豆の磯煮	☆さんまかぼすに だいず ぶたにく	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	油	
15	金	はちみつパン					はちみつパン		635
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		みそ煮こみうどん	とりにく あぶらあげ みそ あかみそ		にんじん	はくさい えのきたけ ふかねぎ	うどん		26.3
		さつまいもと小魚のあげ煮		にぼし			さつまいも さとう みずあめ くらざとう	油 ごま	
18	月	ごはん					こめ		620
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		トック	ぶたにく		ねぎ	だいこん はくさい たけのこ しいたけ	トック	ごま ごま油	24.5
		ぎゅうにく かんこくふう 牛肉の韓国風いため物	ぎゅうにく		にんじん ニラ	キャベツ きくらげ にんにく	はるさめ さとう	油	
19	火	ごはん					こめ		605
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					21.0
		ほうれん草のサラダ			ほうれん草	だいこん キャベツ	さとう	油 ごま油	
20	水	りんご				りんご			608
		コッペパン					コッペパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	29.0
		とりにく 鶏肉のワインソース	とりにく みそ	牛乳	パセリ	にんにく	さとう	なまクリーム	
ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
チョコプリン					☆チョコプリン				
21	木	ごはん					こめ		620
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな かぼちゃ	たまねぎ			25.9
		まとうだいのから揚げ	まとうだい				でんぶん こめこ	油	
うらかみ 浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	こんにやく もやし ごぼう	さとう	油			

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。今年はずでにインフルエンザの早い流行がみられ

ています。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
つつい雑になっていませんか。せっけんをつけてていねいに洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



3学期の給食は、1月10日(水)から始まります。給食着、マスクを忘れないようにしましょう。

◎裏面もごらんください。