

2024年
12月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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	こんだて めい 献立名	おも　はたら　ざいりようめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)	からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー		
			たんぱく質	むきしつ 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	ししつ 脂質	たんぱく質
2	月	ごはん					こめ		635
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		しらたまじる	とりにく		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ	しらたまもち		24.7
		ホキの ^{てん} 天ぷら	☆ホキてんたまあげ				油		
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	ごま　油	
3	火	ごはん					こめ		600
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		にく 肉みそおでん	とりにく　みそ ぼうてん　あつあげ		にんじん　さやいんげん	こんにやく	さとう　じゃがいも	油	24.6
		キャベツのごま ^あ 和え			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
		りんご				りんご			
4	水	コッペパン					コッペパン		675
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　きくらげ	ビーフン		22.4
		はるま 春巻き	☆はるまき				油		
		もやしの ^{あまずいた} 甘酢炒め				もやし	さとう	ごま　油	
いちごジャム					いちごジャム				
5	木	ごはん					こめ		622
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		のっぺい ^{じゅ} 汁	とりにく　あつあげ		にんじん	たまねぎ　ふかねぎ	さといも　でんぶん	油	28.3
		さばのマヨネーズ ^{ふうみやたまな} 風味焼き(卵無し)	さば　みそ					マヨネーズ風ちよう みりよう(たまごなし)	
		だいこん 大根とわかめの酢のもの		わかめ	みずな	だいこん	さとう		
6	金	コッペパン					コッペパン		625
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		さつまいもシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ　グリーンピース	さつまいも　こむぎこ	バター　油	26.8
カリフラワーのソテー	ウィンナー			カリフラワー　とうもろこし		油			
9	月	ごはん					こめ		600
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		すき ^や 焼き	ぎゅうにく　やきどうふ		にんじん	こんにやく　はくさい　たまねぎ えのきたけ　ふかねぎ	マロニー　さとう	油	25.4
		やさい 野菜のアーモンド ^あ 和え			にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	アーモンド	
		みかん				みかん			
10	火	ごはん					こめ		628
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		ぶた ^{じゅ} 汁	ぶたにく　あつあげ みそ			こんにやく　だいこん　ごぼう ふかねぎ	さつまいも		29.4
		さけの ^{しおや} 塩焼き	さけ						
		ひじきの ^{あまからに} 甘辛煮	とりにく	ひじき	にんじん		さとう	油	
11	水	くろざとう 黒砂糖 ^{くろざとう} パン					くろざとうパン		643
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく　いか あげかまぼこ　はんぺん		にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし	ちゃんぽんめん	油	29.5
		ゆーりんちー 油淋鶏(レバー入り)	とりにく ☆とりきもたつた			しょうが　ふかねぎ	でんぶん さとう	油	
12	木	ごはん					こめ		615
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳					
		ぶたにく　だいこん 豚肉と大根のべっこう ^に 煮	ぶたにく　あつあげ		にんじん　さやいんげん	だいこん　こんにやく	さとう	油	25.4
		たまご 卵 ^{たまご} 焼き	☆たまごやき						
		ほうれん ^{そう} 草ともやしのごま ^あ 和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	

◎裏面もごらんください。

2024年
12月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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	こんだてめい 献立名	おも　はたら　ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ　ちようし 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
			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	しつ 脂質	たんぱく 質
13	金	コッペパン					コッペパン		605
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ	マカロニ	油	30.0
		とりにく 鶏肉のケチャップ煮	とりにく			たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	でんぶん　さとう	油	
		こふきいも					じゃがいも		
16	げつ 月	ごはん					こめ		608
		ぶたごん 豚丼の具	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　たまねぎ　しょうが	さとう	油	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					26
		とりにく 鶏ごぼう汁	とりにく　あぶらあげ		にんじん　こまつな	はくさい　ごぼう　しいたけ			
		みかん				みかん			
17	火	ごはん					こめ		626
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	さとう　じゃがいも	油	26.8
		こうや　どうふ　たまご 高野豆腐の卵とじ	たまご　とりにく ごおりどうふ		にんじん　みずな	しいたけ	さとう　でんぶん		
18	水	こめこ 米粉パン					こめこパン		617
		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　ふかねぎ	うどん		26.9
		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	油	
19	木	ごはん					こめ		606
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		はくさい　にくだんご　す　もの 白菜と肉団子の吸い物	ぶたにく		ほうれんそう　ねぎ にんじん	しょうが　はくさい	でんぶん		23.2
		さんまかぼす煮	☆さんまかぼすに						
		だいこん 大根のピリッと漬け				だいこん		ごま油	
20	金	コッペパン					コッペパン		618
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		かぼちやシチュー	とりにく	スキムミルク	にんじん　かぼちゃ	たまねぎ　グリーンピース	こむぎこ	バター　油	25.8
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	さとう	油	
		チョコプリン(乳・卵なし)					☆チョコプリン(乳・卵なし)		
23	月	ごはん					こめ		655
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリーンピース	じゃがいも	油　カレールウ	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					24.7
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
		チキンサラダ(野菜)				キャベツ　きゅうり	さとう	油	

ひ　く
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが
いっそう厳しく感じられるようになりました。
もうすぐ、待ちに待った冬休みです。楽しい
ねんまつねんし　す　つぎ　き
年末年始を過ごせるように、次のことに気を
つけましょう。

こまめに手を
あら
洗う

はやね　はやお　こころ
早寝・早起きを心がける

ふゆ　しゆん　やさい　くだもの
冬が旬の野菜や果物を
とりい
れ入れる

あさ　ひる　ゆう　しよく
朝・昼・夕の3食を
か
欠かさず食べる

てきど　からだ　うご
適度に体を動かす

※3学期の給食は、1月9日(木)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。