



日	曜 日	献 立 名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項 目	幼稚園	小学校	中学校	単位
2	月	コッペパン 牛乳 いわしのかわりソース コーンサラダ ポトフ ミルメーク	パン でんぶん さとう じゃがいも ミルメーク	あぶら	いわし とりにく	牛乳	にんじん	しょうが コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	482 20.0 16.5	675 28.2 24.0	825 34.1 28.4	Kcal g g
3	火	こうやどうふのそぼろごはん 牛乳 アーモンドいりこ すいとん	こめ さとう すいとん さといも	あぶら アーモンド	こうやどうふ とりにく あげ ぶたにく	牛乳 こにぼし	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	489 21.7 11.5	630 28.5 16.6	768 33.8 18.8	Kcal g g
4	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのピリカラやき わふうサラダ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とうふ ロースハム ひしおみそ やきぶた たまご	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく きゅうり だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	476 21.8 14.0	615 28.9 19.7	750 34.2 22.7	Kcal g g
5	木	げんりようコッペパン 牛乳 マーメレードチキン はくさいサラダ ミートソーススパゲティ	パン さとう マーメレードジャム スパゲティ	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	はくさい きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	471 23.5 12.1	619 31.1 17.7	770 37.9 20.8	Kcal g g
6	金	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きんぴられんこん さつまいものみそしる	こめ でんぶん こんにやく さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	あかうお ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが れんこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	524 20.3 13.3	669 27.0 18.7	820 32.0 21.5	Kcal g g
9	月	ごくとうパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ほうれんそうのソテー はくさいスープ りんご	パン くろざとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ ぶたにく とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ ししいたけ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	429 22.9 12.2	617 31.6 18.8	747 38.2 21.7	Kcal g g
10	火	ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ はるさめサラダ トックスープ	こめ こむぎこ てんぷらこ はるさめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	ちくわ ロースハム とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ゆかり	コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	493 15.6 10.1	636 21.3 15.2	777 25.1 16.8	Kcal g g
11	水	ハヤシライス 牛乳 きなこめ だいこんサラダ	こめ くろざとう さとう じゃがいも	あぶら	ローストだいず きなこ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	517 18.2 13.9	658 24.3 19.5	804 28.6 22.3	Kcal g g
12	木	ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ さっぱりあえ じゅんじゅん	こめ さとう でんぶん やきふ いとこんにやく	あぶら	さば むぎみそ ぎゅうにく やきどうふ	牛乳		ゆずかじゅう もやし きゅうり きくらげ しめじ レモンかじゅう きょうねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	507 23.4 16.1	658 31.1 22.7	801 37.0 25.8	Kcal g g
13	金	ごはん 牛乳 おこめのささみカツ ほうれんそうのおひたし かぼちゃのそぼろに	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	おこめのささみカツ とりにく だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	513 20.6 11.5	661 27.5 16.9	805 32.1 18.8	Kcal g g
16	月	キャロットパン 牛乳 とりにくのガーリックやき コールスロー クリームスープ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく ぶたにく ロースハム	牛乳 ていしほうにゅう	クリスタルキャロット にんじん	キャベツ コーン たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	440 22.3 14.5	632 30.8 21.4	777 37.3 25.1	Kcal g g
17	火	ゆかりごはん 牛乳 いりどうふ すのもの にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく ぶたにく	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	きくらげ しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	478 19.6 10.5	615 26.1 15.5	751 30.8 17.2	Kcal g g
18	水	きのこぶたどん 牛乳 さつまいもサラダ あつあげのみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのき きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	484 17.3 11.4	623 23.0 16.4	760 27.4 18.6	Kcal g g
19	木	コッペパン 牛乳 しろみぎかなのレモンハーブやき グリーンサラダ ポークビーンズ りんごジャム	パン さとう じゃがいも りんごジャム	オリーブあぶら あぶら	ホキ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	444 23.9 12.2	630 32.8 18.6	766 39.7 21.6	Kcal g g
20	金	げんりようごはん 牛乳 かぼちゃのかきあげ ゆずだいこん きつねうどん	こめ てんぷらこ さとう うどん	あぶら	ベーコン とりにく あげ	牛乳 こにぼし	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん ししいたけ ゆずかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	505 16.5 14.1	645 22.4 19.6	785 26.3 22.5	Kcal g g
23	月	コッペパン 牛乳 ポークケチャップ せんぎりサラダ たまごほうれんそうのスー	パン さとう	アーモンド あぶら	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん きゅうり すだちかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	424 24.9 16.8	613 34.1 24.3	751 41.0 28.4	Kcal g g
24	火	カレーピラフ 牛乳 エビフライ フレンチサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	こめ さとう じゃがいも クリスマスケーキ	あぶら	とりにく ベーコン えびフライ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ にんにく マッシュルーム セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	498 15.3 14.6	613 20.3 19.0	758 25.9 21.0	Kcal g g

給食センターからのプレゼント

23日の給食「卵とほうれんそうのスー」の中に星の形をした「ラッキーにんじん」を入れてお届けします。
見つけた人、食べた人、みんなにいいことがありますように。

日本の味めぐり...

12月は滋賀県の味めぐり献立です！

【じゅんじゅん】

「じゅんじゅん」とは、牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味付けをした鍋料理です。「じゅんじゅん」という名前は、具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。滋賀県では昔から琵琶湖でとれるイサザやウナギ、ナマズなどを季節によって変わる旬の野菜と一緒に煮込んで食べられていました。正月やお盆などの特別な日には、湖魚ではなく牛肉や鶏肉を使って作っているそうです。給食では、湖魚は手に入らないので、牛肉を使ってじゅんじゅんを作ります。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、ほうれん草・キャベツです。
該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※食物アレルギーなど心配な方は献立（材料）でご確認ください。
※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

ご了承ください。

リクエスト 給食

12月4日の献立は、宮内小学校のみなさんが選んでくれた「リクエスト」給食です。
10月の給食の中から、もう一度食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪



給食だより

12月



令和6年 12月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 立町文美)

もうすぐはじまる楽しい冬休み。クリスマスにお正月と、楽しいイベントがたくさんありますね。冬休みを元気に楽しく過ごすためにも、食事・運動・睡眠のリズムをなるべくくずさないように気をつけてください。

早ね



早おき

しっかり

朝ごはん



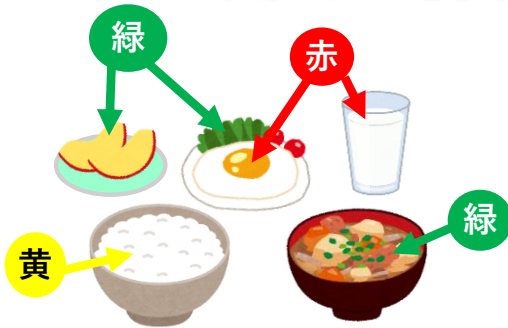
しっかり朝ごはん

=赤・黄・緑の食べ物がそろった朝ごはん

朝ごはんを食べることができるかどうかは、前日の夜の過ごし方が大きく影響します。寝る前にスマホやテレビなどのブルーライトをたくさん浴びると睡眠の質が悪くなり、朝すっきりと目覚めることができません。寝る前には部屋を暗めにして、家族と話したり音楽を聴いたりしながらゆっくり過ごしましょう。そして早めに寝ることで、朝早く起きて朝食を食べることができます！



こ～んなしっかり朝ごはんが理想的！



でもなかなか難しい…

簡単に

しっかり朝ごはんにする方法

- ① 具たくさんの汁物で野菜もお肉もとれる！
ごはんとい具たくさんのお汁があれば、ごはんとお汁の2品でもしっかり朝ごはん♪
- ② 前日の晩ごはんを有効活用する！
前日のおかずをそのまま、もしくは少し具を足したり味を変えて朝ごはん。
- ③ そのまま食べられる食品をプラス！

調理が面倒な果物や野菜は、洗ってそのまま食べられるものや冷凍野菜などをうまく使えばらくちん♪



給食のメニュー！

作ってみませんか？

【ミソストローネ】

<材料> 小学校4年生4人分

ベーコン	20g	トマト缶	60g
じゃがいも	100g	オリーブ油	小さじ1
玉ねぎ	100g	麦みそ	大さじ1
にんじん	40g	ケチャップ	大さじ1
しめじ	40g	砂糖	小さじ1
セロリ	20g	塩	1g
にんにく	2g	こしょう	少々

<作り方>

- ① 野菜は下記の切り方通りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、セロリ、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、トマト缶の順に炒め、コンソメと水450mlを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を加え、麦みそは一番最後に溶いて入れる。

<切り方>

じゃがいも・玉ねぎ・にんじん：角切り1.5cm セロリ：薄切り1mm
しめじ：小房に分ける にんにく・パセリ：みじん切り

朝から野菜を食べよう！

朝ベジレシピ

みそが隠し味の野菜たっぷりスープです。お家にある残り野菜を入れてみましょう。たくさん作って、残りを翌朝の朝ごはんに活用してください！

「朝ごはんを食べている」ってホントかな？

朝ごはん、菓子パンやお菓子、栄養補助食品（※）だけを食べている人が増えています。お菓子や栄養補助食品は、「食事の補助」や「間食」用なので、毎日食事代わりにしてしまうと糖분을摂りすぎたり、栄養が偏ったりしてしまいます。ほかの食品や料理と組み合わせて、上手に朝ごはんに取り入れましょう。



※栄養補助食品は、ゼリー飲料やジュース、クッキーなどで特定の栄養素が強化された食品です。