



12月

給食だより



【12月分平均栄養価】				
	エネルギー	たんぱく質	しじふ	えんじゆん
小学校	656Kcal	24.7g	238g	28g
中学校	843Kcal	30.4g	27.2g	3.5g

令和6年12月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
2	月	ぎゆうにゆう 牛乳、カレーうどん ちくわのいそべ揚げ	うどん、油	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ちくわ、油揚げ	にんじん ほし 人参、干しいたけ、ごぼう なが 長ねぎ、あおのり
3	火	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん、豚のみそ漬け焼き はくさい 白菜のおかかあえ だいこん 大根と油揚げのみそ汁	ごはん、油 はちみつ	ぎゆうにゆう 牛乳、みそ ぶた にく 豚ロース肉 あぶらあ 油揚げ、かつお節	はくさい にんじん こまつな だいこん 白菜、人参、小松菜、大根 しょうが
4	水	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん、ささみフライ キャベツのソテー、ミネストローネ	ごはん、油 じゃがいも	ぎゆうにゆう 牛乳、ささみ ベーコン	たま 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし にんじん 人参、トマト
5	木	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん、酢豚、ビーフン炒め はくさい 白菜とえのきのみそ汁	ごはん、油 ビーフン	ぎゆうにゆう にくだんご 牛乳、肉団子 みそ	たま にんじん あお 玉ねぎ、人参、青ピーマン ほし 干しいたけ、にら、もやし はくさい きくらげ、白菜、えのき
6	金	ぎゆうにゆう 牛乳、マーボー豆腐丼(麦ごはん) じゃがいもとほうれん草のみそ汁 みかん	むぎ 麦ごはん あぶら ごま油 じゃがいも	ぎゆうにゆう もめんどうふ 牛乳、木綿豆腐 だいず ぶた にく 大豆、豚ひき肉 みそ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しょうが なが ほし 長ねぎ、干しいたけ、にんにく ほうれん草 みかん
9	月	ぎゆうにゆう 牛乳、しょうゆラーメン にく ふうむ 肉まん風蒸しパン	ちゆうかめん 中華麺 あぶら ごま油	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏ひき肉 ぶた にく 豚もも肉	たま にんじん はくさい こまつな 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜 にんにく、しょうが、長ねぎ ほし 干しいたけ
10	火	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん、ポークチャップ マカロニサラダ、コンソメスープ	ごはん マカロニ じゃがいも、油 マヨネーズ	ぎゆうにゆう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ハム、ウインナー	にんじん あお 人参、青ピーマン、しめじ きゅうり、たま 玉ねぎ、にんにく キャベツ、パセリ
11	水	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん☆たらの野菜あんかけ さつまいもとれんこんの甘酢炒め やさい 野菜のごま汁	ごはん、油 さつまいも ごま	ぎゆうにゆう たら 牛乳、鱈 もめんどうふ 木綿豆腐 みそ	たま にんじん あお 玉ねぎ、人参、青ピーマン しょうが、れんこん、はくさい 白菜 ごぼう、なが ごぼう、長ねぎ
12	木	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん、鶏ちゃん いそか 磯香あえ、きのこのみそ汁	ごはん、油 マヨネーズ	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ハム、みそ、のり	にんじん あお キャベツ、人参、青ピーマン たま 玉ねぎ、白菜、ほうれん草 まいたけ、えのき、なめこ
13	金	ぎゆうにゆう ふゆやさい 牛乳、冬野菜カレー(麦ごはん) ツナサラダ	むぎ 麦ごはん、油 じゃがいも ドレッシング	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ツナ	にんじん たま 人参、玉ねぎ、かぶ ブロッコリー、れんこん にんにく、しょうが、もやし キャベツ

香深魚協さんからの提供



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
16	月	ぎゅうにゅう 牛乳、ミルメーク(ココア) 新 ごぼうのポロネーゼ風 コンソメスープ、ドーナッツ	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 とり にく だいず 鶏ひき肉、大豆 ウインナー	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ごぼう キャベツ、にんにく
17	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、厚揚げの中華炒め さんしよくちゅうか 三色中華サラダ、ユッケジャン風スープ	ごはん、油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 だいず ぶた にく 大豆、豚ひき肉 みそ、厚揚げ	だいこん あお 大根、にら、青ピーマン なが 長ねぎ、しょうが、もやし きゅうり、人参、えのき
18	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、タージーパイ ブロッコリーのソテー はるさめ 春雨スープ	ごはん、油 バター	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏むね肉 ベーコン	ブロッコリー、とうもろこし はくさい はるさめ なが 白菜、春雨、長ねぎ、人参 にんにく、しょうが
19	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、さばのみそ煮 かぼちやのいとこ煮、豚汁	ごはん、油 じゃがいも かぼちや あんこ	ぎゅうにゅう 牛乳、さば ぶた にく 豚もも肉、みそ	だいこん にんじん たま なが 大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ
			 <p>ホクレンさんから「あんこ」の提供です</p>		
20	金	ぎゅうにゅう ちゅうかどん むぎ 牛乳、中華丼(麦ごはん) キャベツと厚揚げのみそ汁 バナナ	むぎ 麦ごはん あぶら 油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 あつあ 厚揚げ、みそ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、長ねぎ ちんげんさい チンゲン菜、きくらげ しょうが、にんにく、バナナ はくさい キャベツ、白菜
23	月	ぎゅうにゅう 牛乳、シーフードピラフ フライドチキン、ポテトサラダ コーンクリームスープ クリスマスデザート	ごはん、油 じゃがいも マヨネーズ バター	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 えび、いか、アサリ	にんじん たま 人参、玉ねぎ、とうもろこし ブロッコリー、青ピーマン



☆は香深漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。



12月

給食だより



令和6年12月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



手洗いは感染症予防の基本です!



気温が低くなり、冷たい水で手洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、
一見きれいに見えても、細菌やウイルスがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐと
ともに、周りの人への感染を防ぐために、食事の前にきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

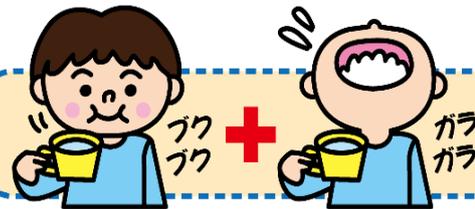
せっけんをつけ、
こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は
念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブク
うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



給食のようす



11月は、提供していただいた「鮭」を使用した
献立が登場しました。提供ありがとうございました。

ハッピー
バースデー!



11月に誕生日の「りなさん」
「りんたさん」の誕生日カンパイをしました!



給食目標

給食前は
しっかり
手を洗おう

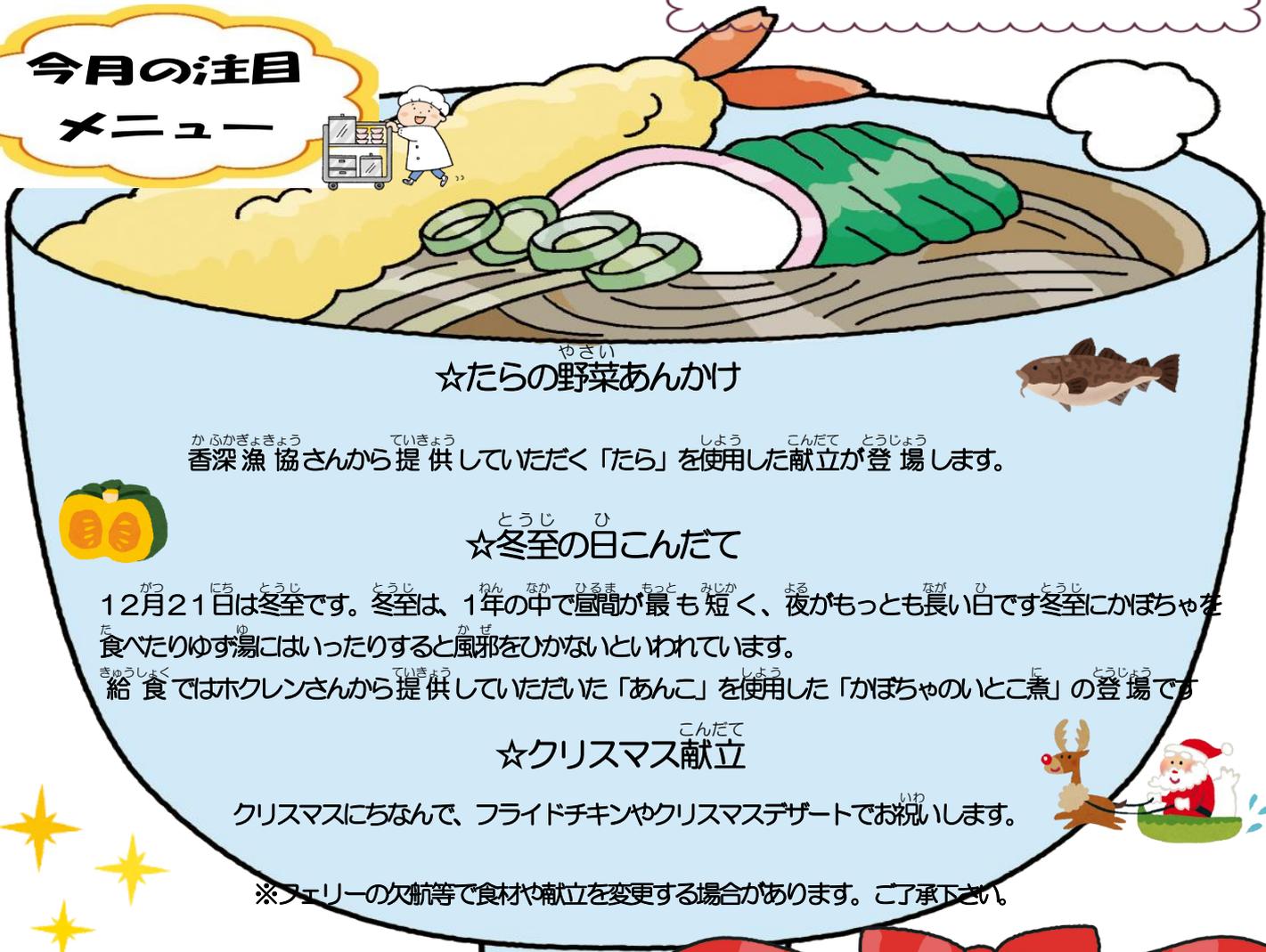


旬の食材



鱈・白菜・れんこん
大根・ブロッコリー
ほうれん草・みかん

今月の注目 メニュー



☆たらの野菜あんかけ

香深漁協さんから提供していただく「たら」を使用した献立が登場します。



☆冬至の日こんだて

12月21日は冬至です。冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜がもっとも長い日です冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯にはいったりすると風邪をひかないといわれています。

給食ではホクレンさんから提供していただいた「あんこ」を使用した「かぼちゃのいとこ煮」の登場です

☆クリスマス献立

クリスマスにちなんで、フライドチキンやクリスマスデザートでお祝いします。



※フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

世界の料理



台湾

「タージーパイ」

「タージーパイ」とは、漢字で「大鶏排」と書きます。

字の通り顔が隠れるくらい大きな鶏のから揚げです。台湾の学校給食は、日本と同じように米飯メインの給食です。弁当箱を持参してそこに給食を入れて食べていますよ。

給食のようす②



11月15日にバイキング給食を行い、調理員さんへ感謝状を渡しました