

12月 給食だよ!

令和6年度
下早川小学校

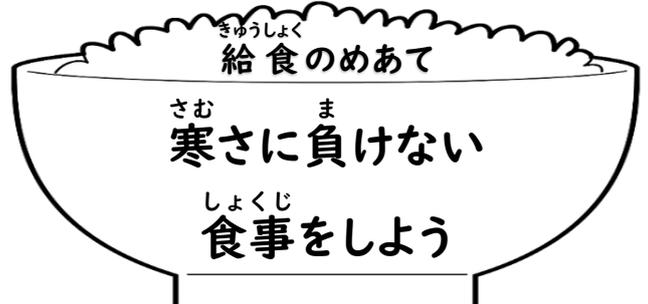
	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
2月	わかめごはん	○	あつあげのそぼろあんかけ/ ごまあえ/ さといもじる／	ごめ ・さとう かたくりこ・ごま さといも	わかめ・あつあげ ふたにく・みそ あぶらあげ・牛乳	しょうが・ たまねぎ ・ しいたけ いんげん・ ごまつゆ ・もやし にんじん ・ だいこん つきこんにゃく・ ねぎ	619kcal 483mg 2.5g
3火	ごはん	○	こんさいミートライス/ はなやさいサラダ/ みかん／	ごめ ・あぶら じゃがいも ルウ・さとう	ふたにく・だいず ハム・牛乳	にんにく・たまねぎ・ にんじん れんこん・いんげん・トマト ブロッコリー・カリフラワー キャベツ ・コーン・みかん	660kcal 309mg 2.6g
4水	ごはん	○	タレカツ/ キャベツとかぶのうましおあえ/ もずくとはるさめのスープ／	ごめ ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・はるさめ ごまあぶら・ごま	ふたにく しおこんぶ もずく・牛乳	キャベツ ・ かぶ ・ にんじん たまねぎ・チンゲンサイ	632kcal 341mg 1.9g
5木	コッペパン 〔キャラメルパテ〕	○	ポテトオムレツ トマトソースかけ/ だいこんサラダ/ とりだんごとはくさいのスープ／	パン・さとう マヨネーズ・あぶら じゃがいも・ごま パンこ・かたくりこ	れんにゅう たまご・とうにゅう とりにく・牛乳	にんにく・たまねぎ・トマト・パセリ だいこん ・ にんじん ・ ごまつゆ コーン・はくさい・ぶなしめじ	631kcal 594mg 2.9g
6金	ごはん	○	イカのねぎしおやき/ ナッツあえ/ さつまじる／	ごめ ・ごまあぶら さとう・アーモンド さつまいも	イカ・とりにく あぶらあげ・みそ 牛乳	にんにく・ ねぎ ・ キャベツ にんじん ・ほうれんそう・こんにゃく だいこん ・ しいたけ	605kcal 326mg 2.2g
9月	ごはん	○	コーンしゅうまい/ うめあえ/ おでん／	ごめ ・かたくりこ パンこ・さとう こむぎこ あぶら・ごま	ぎよにく・とうふ がんも・ちくわ さつまあげ・こんぶ うすらたまご・牛乳	コーン・たまねぎ・ キャベツ ごまつゆ ・きゅうり・うめ だいこん ・こんにゃく・ にんじん	600kcal 476mg 2.2g
10火	ごはん	○	ふたにくのしょうがいため/ ダブルポテトサラダ/ とうふのみそしる／	ごめ ・じゃがいも あぶら・ さつまいも マヨネーズ	ふたにく・とうふ みそ・牛乳	しょうが・にんにく・ キャベツ たまねぎ・きゅうり・ にんじん だいこん ・ほうれんそう・ ねぎ	615kcal 315mg 1.8g
11水	ごはん	○	ホッケのしおやき/ アーモンドきんぶら/ けんちんじる／	ごめ ・あぶら アーモンド・さとう ごまあぶら さといも	ホッケ・さつまあげ だいず・とうふ あぶらあげ・牛乳	つきこんにゃく・ にんじん れんこん・いんげん・ だいこん ごぼう・ しいたけ ・ ねぎ	608kcal 366mg 1.8g
12木	ちゅうかめん	○	はるまき/ たくあんナムル/ みそラーメンスープ／	めん・こむぎこ はるさめ・さとう かたくりこ・ごめ あぶら・ごま ごまあぶら	ふたにく みそ・牛乳	にんじん ・たまねぎ・ キャベツ しょうが・しいたけ・もやし ごまつゆ ・たくあん・ だいこん ・にんにく だけのこ・ きくらげ ・にら・コーン	693kcal 317mg 2.4g
13金	ごはん	○	とりにくのカレーチーズやき/ くきわかめのサラダ/ ゆばいりスープ／	ごめ ・さとう あぶら・ごま	とりにく・チーズ くきわかめ ゆば・牛乳	にんじん ・もやし・コーン たまねぎ・えのきたけ ほうれんそう	608kcal 386mg 2.0g

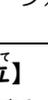
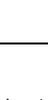
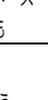
食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。



	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
16月	ごはん	○	ハンバーグ/ のりふうみあえ/ かきたまスープ/ 	こめ・パンこ かたくりこ・さとう	ぶたにく ぎゅうにく・のり とうふ・わかめ たまご・牛乳	たまねぎ・しょうが・ キャベツ にんじん ・ブロッコリー・コーン たけのこ・しいたけ	607kcal 404mg 2.0g
17火	もちもち こだいまい ごはん	○	【ジオ給食】 メギスのふんわりあげ/ アスパラなのおかかマヨあえ/ こころポカポカさけかすじる/ 	こめ・こくまい かたくりこ・さとう ごま・マヨネーズ こめこ・あぶら さつまいも	メギス・タラ とうふ・みそ かつおぶし ぶたにく・牛乳	ねぎ ・しょうが・ にんじん アスパラ ・ キャベツ だいこん ・ はくさい	636kcal 345mg 1.7g
18水	ごはん	○	ブルコギ/ ローストスイートポテト/ まろやかキムチスープ/ 	こめ・あぶら さとう・かたくりこ ごま・ごまあぶら さつまいも	ぶたにく・とうふ だいず・みそ 牛乳	にんにく・ にんじん ・たまねぎ もやし・にら・ はくさい キムチ(はくさい・だいこん・にんじん) チンゲンサイ・ ねぎ	665kcal 375mg 1.9g
19木	しよく パン (いちご ジャム)	○	エビカツ/ コールスローサラダ/ トマトスープ/ 	パン・さとう パンこ・かたくりこ こむぎこ・さとう あぶら・マヨネーズ じゃがいも	エビ・スケソウダラ ウインナー だいず・牛乳	いちご・たまねぎ・ キャベツ にんじん ・きゅうり・コーン レモン・ だいこん ・いんげん・トマト	658kcal 316mg 2.8g
20金	ごはん	○	【冬至献立】 サケのゆずみそやき/ なめたけあえ/ かぼちゃのそぼろじる/ 	こめ・さとう あぶら・かたくりこ	サケ・みそ とりにく・だいず 牛乳	ゆず・ キャベツ ・ にんじん ごま ・なめたけ(はくさい) しょうが・たまねぎ つきこんにやく・ かぼちゃ	611kcal 348mg 1.9g
23月	ごはん	○	【ブリの日献立】 12/20はブリの日! ブリフライ/ きりほいだいこんのごますあえ/ えのきとカニカマの トロトロスープ/ 	こめ・パンこ こむぎこ・あぶら さとう・かたくりこ ごま・ごまあぶら	ブリ・とうふ カニカマ わかめ・牛乳	きりほいだいこん・もやし・ にんじん ごま ・えのきたけ・ ねぎ	636kcal 425mg 1.9g
24火	ごはん	○	【クリスマス献立】 ほくほくカレー/ もみのきサラダ/ クリスマスデザート/ 	こめ・あぶら さつまいも じゃがいも・ルウ さとう・こめこ	ぶたにく・チーズ とうにゅう・牛乳	にんにく・しょうが・ にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ ・コーン	736kcal 322mg 2.8g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。 *太字になっている食材は下早川産です

12/17
(火)

12月のジオ給食では、「系魚川の味覚たっぷりの給食」を味わいます。

系魚川産コシヒカリ、メギス、長ねぎ、アスパラ菜、さといも、大根、白菜、地酒の酒かすを給食に取り入れます。それらを調理員さんがおいしく調理してくれます。地元の食材を知って、味わい、寒い冬を乗り越えましょう。



さつまいも、ありがとうございます！

今月のさつまいもは、渡辺健一さん(5年米作りの先生、3・4年神楽舞の先生)が下早川小の給食に寄付してくださりました。



12/20
(金)

とうじこんだて 冬至献立

冬至は12/21(土)!

冬至とは、1年で一番日が短く、夜が長くなる日のことです。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



かぼちゃに多く含まれている「ビタミン」「カロチン」は、風邪を予防する効果があります!

ゆず湯は体を温める効果あり!

冷え性予防も!

ゆずの皮に含まれるビタミンCは美肌効果も!

