

よていこんだてひょう（小学校）

令和6年12月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	*ふゆやさいのみそしる なまあげのにくみそあんかけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、でんぶ ん、さといも、こんにやく	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、な まあげ、ぶたにく、とりにく、ちくわ	かぶ、かぶは、はくさい、ながねぎ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しい たけ、さやいんげん	607 kcal 26.7 g
3火	むぎごはん ふゆやさいカレー	*コーンサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズま め、ひよこまめ、だっしふんにゅう、 チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、ト マトピューレ、はくさい、ほうれんそ う、とうもろこし	649 kcal 25.6 g
4水	よこわりまるパン	*やさいスープ てづくりコロッケ (ソース) さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎ こ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、おから、ぶ たにく、だいずたんぱく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、えだまめ、とうもろこし	599 kcal 28.0 g
5木	ごはん	マーボーじゃがいも *はくさいとわかめのサラダ (ちゅうかドレ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、 ごまあぶら、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずた んぱく、みそ、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん、たまね ぎ、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、グ リンピース、はくさい	646 kcal 20.7 g
6金	ゆでちゅうかめん	*しょうゆラーメンスープ *やさいチップス みかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつ まいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ かめ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい い、にんじん、チンゲンさい、ながね ぎ、とうもろこし、れんこん、さやいん げん、かぼちゃ、みかん	636 kcal 25.2 g
9月	ごはん のりつくだに 12/8事納め	*おこじる かんこくふうにくじゃが *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あぶ ら、じゃがいも、さとう、ごま、ごま あぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、あずき、みそ、ぶたに く、とりにく、のり	だいこん、にんじん、ごぼう、にんに く、はんのうねぎ、しょうが、はくさい い、もやし、さやいんげん	618 kcal 26.5 g
10火	こぎつねごはん	*とんじる さばのしおやき *キャベツのおひたし (しょうゆ)	のむ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 こんにやく	とりにく、あぶらあげ、のむヨーグ ルト、ぶたにく、とうふ、みそ、さば	しょうが、にんじん、だいこん、ごば う、ながねぎ、キャベツ、こまつな	622 kcal 26.9 g
11水	せわりコッペパン ☆イタリア料理☆	ニョッキとまめのポターージュ *ツナコーンペースト (ノンエッグマヨ) もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン、ポテトニョッキ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげん まめ、とうにゅう、チーズ、ツナ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、とうもろこし、もやし、ピー マン	584 kcal 25.2 g
12木	むぎごはん	あつあげのちゅうかに *ミモザソテー ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こんにやく、あぶら、さ とう、でんぶ、ごまあぶら、マヨ ネーズ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、 たまご、ハム、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲ ンさい、ながねぎ、しいたけ、キャベツ	590 kcal 22.9 g
13金	よこわりまるパン	*ABCスープ しろみぎかなのフライ (ソース) ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たら、なま クリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう	603 kcal 27.8 g
16月	ごはん	*いものこじる *ホッケのおろしだれがけ きわめめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あぶ ら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、み そ、ホッケ、きわめめ、ぶたにく	だいこん、にんじん、まいたけ、ごば う、ながねぎ、さやいんげん	577 kcal 27.7 g
17火	ほうれんそうしよくパン	こんさいのクリームシチュー スパゲティバジリコンテ *だいこんサラダ (しそドレ)	ぶどう ジュース	パン、さといも、あぶら、こむぎこ、 バター、スパゲッティ	とりにく、ぎゅうにゅう、いんげん まめ、とうにゅう、チーズ、ベーコン	ぶどうジュース、しょうが、れんこん、 にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ、に んにく、キャベツ、もやし、だいこん	600 kcal 17.1 g
18水	わかめごはん 12/22冬至	ゆずかおるすましじる サイコロトキン *にびたし	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、あぶら、さとう、し らたき	わかめ、ぎゅうにゅう、はんぺん、ち くわ、ぶたにく、なまあげ、かつおぶ し	にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほうれ んそう、しいたけ、ゆずのかわ、しょう が、かぼちゃ、キャベツ、こまつな	610 kcal 26.6 g
19木	はちみつしよくパン	イタリアンスープ マカロニのミートソースあえ *ほうれんそうとキャベツのサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、マカロニ、あぶら、さ とう、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、ぶたにく、だいずたんぱく、 レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ト マトピューレ、ほうれんそう、キャベ ツ、もやし	588 kcal 24.5 g
20金	むぎごはん	おやこに *やさしいため みかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さ とう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶ たにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 しょうが、キャベツ、もやし、ピーマ ン、にら、みかん	589 kcal 26.3 g
23月	チョコチップパン 12/25クリスマス	*たからさがしスー スパイスフライドチキン クリスマスサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、しょうが、にんにく、こまつな、あ かピーマン、とうもろこし	637 kcal 27.0 g
都合により献立が変更になる場合があります。 お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				' = 2学期の給食最終日 = 大久野小・平井小・本宿小 12月23日(月)		日の出町平均 学校給食摂取 基準 (範囲)	610 25.3 650 (21~33)

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん きんなん きんかん
かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん うどん

● 3日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある 協同乳業 様から
地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

にんじんの色

今年の冬至は
12月21日です。

このオレンジ色は「カロテン」といって...

わたしはにんじん！
チャームポイントには鮮やかなオレンジ色は...

ビタミンAに
変身するんだ！
そして...

みんなの体の中に
入ると...

このカラフルな色は...
目を調子よくしたり...
体を支える力...
カゼなどのウィルスから...

みんなに大人気!!

※ 今月の日の出の野菜 ※
さつま芋: 木住野さん 白菜: 松本さん
キャベツ: 大根: 馬場さん
けん立表: マークの料理に入っています。
感謝していただきます♪

栄養豊富な
にんじんは、
きゅうり、か
給食に欠かせ
ない野菜です