

令和6年度 12月 こんだてよていひょう

給食目標：たのしく しょくじをしよう

鳥栖北小学校
旭小学校

日 日 種	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
2 月	ごはん	こめ				584	21.2	301
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 12月の給食目標 *		
	やきぎょうざ	ぎょうざのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	しお 塩 しょうゆ	12月の給食目標は、「楽しく食事をしよう」 です。食事にふさわしい話題をみつけ、みんなで 楽しく食事をしましょう。		
	たまごいりはるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	きんしたまご かにふうみかまほこ	もやし にんじん	すししょうゆ 塩			
	とりだんごスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	がらすープ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ			
3 火	マーボー豆腐どん	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	がらすープ しょうゆ 酒 みりん 塩 テンメジャントウバンジャン	594	26.3	326
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はいぜん表 *		
	パンパンジー	ドレッシング ごま	とりにく	キャベツ もやし きゅうり きりぼしだいこん	しお 塩	どの料理をどのお皿についてよいか分からない ときは、各教室のはいぜん表を見ましょう。つき 分ける時は、多すぎたり、少なすぎたりしないよ うに、残りの量を見ながら調整しましょう。		
4 水	ごはん	こめ				602	23.0	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* じゃがいも *		
	さけフライ	パンこ こむぎこ あぶら	さけ		しお 塩	じゃがいもなどのいも類には、野菜に比べて熱 に強いビタミンCが含まれています。また、いも 類には、食物繊維が多く、おなかの調子を整えま す。今日の給食では、きんぴらに入っています。		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒			
	ほうれんそうのみそしる	ふ	みそ	たまねぎ ほうれんそう えのき	けり節 煮干し			
5 木	ごはん	こめ				556	22.9	302
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はくさい *		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こうやどらふ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	さけ 酒 しょうゆ みりん	白菜は、スーパーに行く途中売っています が、一番おいしく食べられるのは冬です。寒い時 期に育った白菜は、甘みが強く、いろいろな料理 に使うことができます。		
	はくさいのアーモンドあえ	アーモンド さとう		はくさい もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ 塩			
6 金	ミルクパン	ミルクパン				652	25.7	322
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ほうれんそう *		
	メンチカツ	さとう パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ	ほうれん草には、体に必要なビタミンやミネラ ルがたくさん含まれているので、「野菜の王様」 とも呼ばれています。特に、冬にとれるほうれん 草には、ビタミンCがたくさん含まれています。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ プロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	しお 塩			
	ほうれんそうのスープ	あぶら	ウインナー	だいこん たまねぎ ほうれんそう	がらすープ しょうゆ 塩 しょうゆ			
9 月	ごはん	こめ				558	23.9	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さば *		
	さばのてりやき	さとう でんぶん	さば	しょうが	しょうゆ 酒 塩 みりん	さばには、体をつくるもとになるたんぱく質が 多く含まれています。よくかんで食べましょう。		
	ひじきのいために	さとう あぶら	さつまあげ ひじき	こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん 酒			
	とうふのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ チンゲンサイ えのき	しょうゆ しょうゆ 煮干し 削り節			
10 火	ごはん	こめ				663	22.7	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 基里小学校6年生の献立 *		
	とりのみぞれに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	だいこん	酒 塩 しょうゆ みりん す しお 塩	献立のおすすめポイントは、「大根おろしが苦 手でもたべやすく、みぞれ煮にしたところ」で す。大根をはじめ、かぶ・さつまいも・れんこん など、旬の食べものを味わえる献立ですね。		
	かぶとみかんの さっぱりサラダ	ドレッシング		かぶ みかん キャベツ きゅうり にんじん	しお 塩			
	さつまいもとれんこんのみそしる	さつまいも	とうふ みそ	はくさい れんこん ねぎ	しょうゆ しょうゆ 煮干し 削り節			
11 水	ちいさいミルクパン	ミルクパン				547	21.7	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* スパゲティナポリタン *		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ 塩 しょうゆ	スパゲティナポリタンは、日本で生まれた料理 です。トマトソースが入っていることを「ナポリ 風」と呼んだことから、この名前がついたそうで す。		
カラフルサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ ほうれんそう とうもろこし えだまめ にんじん	しお 塩 しょうゆ				
12 木	ごはん	こめ				586	21.8	370
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 小松菜 *		
	さんまのおかか	さとう でんぶん	さんま かつおぶし		しょうゆ みりん 塩	今日のごまツナいために、小松菜がたくさん 入っています。小松菜は、成長期のみなさんに とって大切な血をつくるもとになる鉄分が多 く含まれています。		
	ごまツナいために	あぶら	まぐろあぶらづけ	ごまつな もやし こんにゃく にんじん	しょうゆ 塩 しょうゆ			
	だんごじる	すいとん	あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ	だし 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩			

献立名	ざいりょう ※ かわるごうがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
ごはん	こめ				555	25.6	283
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ぶた肉 *		
ぶたにくのみそやき	さとう あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん	ぶた肉には、ビタミンB1がたくさん含まれており、体のつかれをとってくれる働きがあります。今日は、みそと一緒に炒めて、ごはんにごう味つけにしています。		
ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ 塩			
とうふのすましじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
ちゅうかどん	こめ あぶら でんぷん	ぶたにく えび かまぼこ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく きくらげ	がらすプしょうゆ オイスターソース ソース	535	23.5	281
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* よくかんで食べよう *		
だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩	今日は、中華丼です。とろみをつけた真がご飯とからまり、おいしく食べることができます。しかし、よくかまずに食べてしまいがちです。今日の給食には、様々な硬さ、食感の食材をたくさん使っています。よくかんで食べましょう。		
ごはん	こめ				544	21.5	271
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *		
しろみざかなのあますがらめ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 しょうゆ す	牛乳は、成長期のみなさんに欠かせない栄養素の一つであるカルシウムを多く含んでいます。牛乳に含まれるカルシウムは、体に吸収されやすく、骨や歯のもとになります。		
やさいソテー	あぶら	とりにく	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ えのき	がらすプしょうゆ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
ごはん	こめ				593	26.3	294
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ハンバーグ *		
ハンバーグ तरीやきりス	パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん	今日のハンバーグは給食センターで材料を混ぜ合わせ、ひとつひとつ丁寧に丸めて作りました。やわらかい食感に仕上げるために、よくこねて作っています。		
わふうごまサラダ	ドレッシング ごま	ハム	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん				
ふのすましじる	ふ	かまぼこ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒			
こんさいカレー	こめ さつまいも カレールー あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト にんにく しょうが	ワインソース しょうゆ 塩 こしょう	669	22.4	315
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こんさい *		
かいそうサラダ		まぐらあぶらつけ わかめ こんぶ のり	キャベツ もやし えだまめ とうもろこし	しょうゆ ナイロドレッシング	今日のカレーには、土の中で育った「根菜」をたくさん使っています。根菜には、おなかの調子を整える働きや体を温める働きがあります。		
ケーキ	チョコケーキ				661	24.0	277
ごはん	こめ				* 冬至 *		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			冬至は、一年のうちで昼が一番短い日です。今年の冬至は、12月21日です。病気をしないで寒い冬を過ごすように、かぼちゃやれんこん、にんじんなどを食べます。		
とりのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩			
もやしのソテー	あぶら	ベーコン	もやし こんにゃく にら とうもろこし にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
かぼちゃのみそじる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒			
ごはん	こめ				644	22.8	316
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 冬休みも、早ね・早おき・朝ごはん *		
ぶりフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり		しょうゆ 塩	冬休みも「早ね・早おき・朝ごはん」のよい生活リズムを守ることが、元気に過ごすコツです。「早ね・早おき・朝ごはん」を心掛けて、元気に楽しく過ごしましょう。		
はくさいのごまあえ	ごま さとう		はくさい もやし こまつな にんじん	しょうゆ 塩			
そうにふうすましじる	すいとん	とりにく かまぼこ	ほうれんそう ほししいたけ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。				【12月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	596	23.5	300
				基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350

～寒さに負けない食生活のポイント～

寒さに負けず 元気に学校生活を送るための 食生活のポイントです。

朝ごはんをしっかりと食べる

朝ごはんを食べることで、体温を上げ、体のリズムを整えることができます。早ね早おきを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



朝ごはんは、具たくさんのお味噌汁を食べると、栄養のバランスもよくなり、体もあたたまります！

やさいをしっかりと食べる



野菜に多く含まれているビタミンCは、抵抗力を高め、ストレスから体を守るはたらきがあります。緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは、のどや肌を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。

