

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

鳥栖小学校
基里小学校
麓小学校

日 曜	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
		さいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		献立のメッセージ		
		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				602	23.0	275
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ジャがいも *		
	さけフライ	パンこ こむぎこ あぶら	さけ		しょうゆ 塩	ジャ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	こんにやく 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	けず おし だし 塩 削り節 煮干し			
3火	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	しょうゆ 塩	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 かにふうみかまぼこ	もやし にんじん	す 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	がらすーぷ しょうゆ 酒 塩 こんよう			
4水	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	がらすーぷ しょうゆ 酒 みりん 塩 テンメンジャン トウバンジャン	594	26.3	326
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はいぜん菜 *		
	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	しょうゆ 塩	どの料理をどのお皿についてよいかわからないときは、各教室のはいぜん菜を見ましょう。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。		
5木	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	こんにやく 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	だし けず おし 煮干し 削り節			
6金	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 こうや豆腐	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	けず しょうゆ みりん 酒	白菜は、スーパーに行くとき一年中売っていますが、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			
9月	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 ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ 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	がらすーぷ ウイン しょうゆ 塩 こんよう			
10火	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 かつおがし		しょうゆ みりん 塩	今日のごまツナいためには、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	あぶら	まぐろあぶらづけ	ごまつな もやし こんにやく にんじん	しょうゆ 塩 こんよう			
	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	こんあけず おし だし 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩			
11水	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	でんぶん あぶら さとう	とりにく	だいこん	けず しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん す しょうゆ	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。		
	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	しょうゆ 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	だし けず おし 煮干し 削り節			
12木	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 ウイン 塩 こんよう	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	しょうゆ 塩 こんよう			

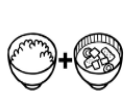
	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		献立のメッセージ		
13 金	ごはん	こめ				544	21.5	271
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 牛乳 *		
	しろみざかなのあますがらめ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ す	牛乳は、成長期のみなさんに欠かせない栄養素の一つであるカルシウムを多く含んでいます。		
	やさいソテー	あぶら	とりこ	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	牛乳に含まれるカルシウムは、体に吸収されやす		
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ えのき	がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	く、骨や歯のもとになります。		
16 月	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		
	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	しょうゆ 塩	おり、体のつかれをとってくれる働きがありま		
	とうふのすましじる		とうふ かまぼこ	きりぼしだいこん	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩	す。今日は、みそと一緒に炒めて、ごはんにか		
17 火	ちゅうかどん	こめ あぶら でんぶん	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	がらすープ しょうゆ	535	23.5	281
				ねぎ にんにく きくらげ	オイスターソース ソース	* よくかんで食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩 こしょう	今日は、中華丼です。とろみをつけた具がご飯と		
	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	からまり、おいしく食べることができます。しか		
						し、よくかますに食べてしまいがちです。今日の給		
18 水	ごはん	こめ				661	24.0	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 冬至 *		
	とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりこ	しょうが	しょうゆ 酒 塩	冬至は、一年のうちで昼が一番短い日で、今年		
	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	しょうゆ 塩 こしょう	の冬至は、12月21日です。病気をしないで寒い		
	かぼちゃのみそしる		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	冬を過ごせるように、かぼちゃやれんこん、にん		
19 木	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 てりやきりん	パンこ さとう でんぶん	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		
	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	しょうゆ 酒 塩	合わせ、ひとつひとつついでに丸めて作りまし		
	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	た。やわらかい食感に仕上げるために、よくこね		
20 金	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	ワイン ソース	669	22.4	315
				トマト にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう	* こんさい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日のカレーには、土の中で育った「根菜」を		
	かいそうサラダ		まぐろあぶらつけ 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 ノイタナドレッシング	たくさん使っています。根菜には、おなかの調子		
	ケーキ	チョコケーキ				を整える働きや体を温める働きがあります。		
23 月	ごはん	こめ				604	26.0	307
	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 *		
	とりのごまだれやき	ごま さとう	とりこ	しょうが	しょうゆ ワイン しょうゆ みりん	冬休みも「早ね・早おき・朝ごはん」のよい生		
	こうやどうふのごもくに	さとう あぶら	さつまあげ こうやどうふ くわかめ	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 みりん	活リズムを守ることが、元気に過ごすコツです。		
	かぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ えのき たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 削り節 煮干し	「早ね・早おき・朝ごはん」を心掛けて、元気に		
* 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)	594	23.7	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。

