

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

弥生が丘小学校

若葉小学校

田代小学校

中原特別支援学校鳥橋田代分校

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
		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		献立のメッセージ		
2 月	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	からスープ 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。つぎ分ける時は、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。		
3 火	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			
4 水	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 だし に 塩 削り節 煮干し			
	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 とりだんごスープ	はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	きんしたまご かにかまぼこ とりにくだんご	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	しお す しょうゆ 塩 からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
5 木	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 塩	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	からスープ ワイン しょうゆ 塩 こしょう			
6 金	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	に 塩 けず だし 煮干し 削り節			
9 月	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 こうやどうふ	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			
10 火	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 ワイン 塩 こしょう	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	しお 塩 こしょう			
11 水	ごはん	こめ				586	21.8	370
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 小松菜 *		
	さんまのおかかに	さとう でんぶん	さんま かつおぶし		しょうゆ みりん 塩	今日のこまつないためには、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。		
	こまつなのため	あぶら	まぐろあぶらづけ	こまつな もやし こんにゃく にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
	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	だし 昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩			
12 木	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 *		
	とりのみぞれにかぶとみかんのさっぱりサラダ	でんぶん あぶら さとう ドレッシング	とりにく	だいこん かぶ みかん キャベツ きゅうり にんじん	さけ しお 酒 塩 しょうゆ みりん す 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。		
	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	に 塩 けず だし 煮干し 削り節			

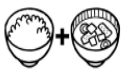
	献立名 けんりつめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちやうみりよう	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		けんりつ 献立のメッセージ		
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる からだを つくる	おもに体の調子を整える からだの ちょうしを となとる				
13 金	ちゅうかどん	こめ あぶら でんぶ	ぶたにく えび かまぼこ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく きくらげ	がらすープしょうゆ オイスターソース ソース さけ しお 酒 塩 こしょう	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	しお 塩	今日は、中華丼です。とろみをつけた具がご飯とからまり、おいしく食べることができます。しかし、よくかます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。		
16 月	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 あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ にんにく しょうが	さけ しお 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。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	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			
17 火	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 さけ しお 酒 塩 こしょう	555	25.6	283
	ごはん	こめ				* ぶた肉 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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、ごはんにかう味つけにしています。		
18 水	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	669	22.4	315
	こんざいカレー	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	* こんざい *		
	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。		
19 木	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	しお 塩 ノイタナツ レタス	661	24.0	277
	ケーキ	チョコケーキ				* 冬至 *		
	ごはん	こめ						
	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、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せるように、かぼちゃやれんこん、にんじんなどを食べます。		
20 金	とりのからあげ	でんぶ あぶら	とり	しょうが	しょうゆ 酒 塩	593	26.3	294
	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	* ハンバーグ *		
	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 に 塩 けず だし 煮干し 削り節	今日のハンバーグは給食センターで材料を混ぜ合わせ、ひとつひとつていねい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。		
	ごはん	こめ				559	22.4	264
23 月	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 *		
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ウインナー	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん	がらすープしょうゆ ワイン 塩 こしょう	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」を心がけて、元気に楽しく過ごしましょう。		
	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とり だいず	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩 こしょう	591	23.4	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650	21.1~32.5	350
* 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)		591	23.4	297
				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。

あさ 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。

