



令和6年

12月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】 【果物】 など</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		616
	チキンみそカツ	とりにく みそ				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	キャベツのかきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん みつば	キャベツ しいたけ	でんぷん		
	とさあえ	かつおぶし ちくわ		ほうれんそう	はくさい もやし	さとう		
3火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		633
	ふゆやさいのカレーシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく かぶ カリフラワー	カレールウ		
	ウインナー(2ほん)	ウインナー						
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コールスロー ドレッシング	
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		589
	とりだんごのとうにゅうなべ	とりにく とうふ とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい もやし しいたけ たまねぎ	でんぷんめん パンこ でんぷん さとう	ねりごま	
	あげまぐろとだいにこのいために	まぐろ		にんじん さやいんげん	だいこん	でんぷん さとう	あぶら	
	ひじきとやさいのあえもの		ひじき	ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		
5木	クロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		618
	ナポリタンスパゲティ	ウインナー		ピーマン	たまねぎ	スパゲティ さとう	あぶら	
	キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース		
	りんごいりフルーツポンチ				りんご パイン もも	カクテルゼリー		
6金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご		にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ とうもろこし	でんぷん		
	さつまいもむしパン	とうにゅう				プレミックスこ さつまいも グラニューとう	あぶら	
今日の「かみかみ献立」 ～よくかんで食べよう～								
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ			しろねぎ	さとう でんぷん こめこ	あぶら	
	きりぼしだいにこの ピリからいたため	ぶたにく	いとこんぶ	にんじん	きりぼしだいにこの	さとう	ごまあぶら	
	たっぶりやさいのかすじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい だいこん こんにゃく	さつまいも		
10火	チキンライス 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ きんめげんまい	オリーブオイル	594
	クリームドリアソース		チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	キャベツのとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ			
	みかん				みかん			
11水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		608
	にくだんごとはなやさいの ちゅうかいたため	ぶたにく とりにく とりレバー		ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ きくらげ カリフラワー とうもろこし	さとう でんぷん みずあめ	あぶら	
	ゆでやさいのしおだれサラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり		しおちゅうか ドレッシング	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ	はるさめ		
12木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		622
	にくみそソース	ぶたにく だいた ちくわ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん		
	のりしおポテト		あおりのり			じゃがいも		
	くきわかめサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
13金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606
	たらのぎんがみまき	たら みそ				さとう	マヨドレッシング	
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		
あおじそあえ			あおじそ	キャベツ きゅうり				

日曜日	献立名 <small>（主食）ごはん・パン・めん 【牛乳】 （主菜）肉・魚・卵・大豆料理 （副菜）野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】（果物） など</small>	（あか）おもに体をつくる もとなる食品		（みどり）おもに体の調子を 整えるもとなる食品		（き）おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
16月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	641	
	ドライカレー	ぶたにく だいず ぶたレバー		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく		カレールウ こむぎこ		あぶら
	はなやさいのツナマヨサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし				マヨドレッシング
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい				
17火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	619	
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ		さとう でんぶん		ごまあぶら
	えびチリソース	えび			しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく		でんぶん さとう		あぶら
	はるさめともやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが		はるさめ さとう		ごまあぶら ごま
18水	じゃことこんぶのあまからごはん 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすばし しおこんぶ				こめ さとう	591	
	ごぼういりつくね(2こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが		さとう でんぶん		とんし あぶら
	こまつなときのこのわふうサラダ	まぐるあぶらづけ		こまつな にんじん	はくさい しめじ				ごまドレッシング あおじそ ドレッシング
	ポカポカみだくさんじる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ しょうが		さといも		
 毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」									
19木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	635	
	はなやさいのトマトシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー		ハヤシルウ さとう		
	タンドリーチキン(2こ)	とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく レモンかじゅう				
	カラフルマカロニサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	とうもろこし きゅうり		マカロニ		マヨドレッシング
	クリスマスミニゼリー						グレープゼリー		
☆☆☆☆☆ 21日(土)の「冬至」にちなみ、「かぼちゃ」を使った料理、「ん」がつく食べ物を使った料理を実施します。☆☆☆☆☆									
20金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	615	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう でんぶん		
	こんにやくとれんこんのきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく		さとう		ごまあぶら
	かぼちゃけんちんうどんじる			かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう しょうが		うどん		
	ゆずゼリー						ゆずゼリー		

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数15回

今月の目標 <給食の時間> 手洗いをしっかりしよう <食育> 寒さに負けない食事をしよう


冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気を つけよう</p> 	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> 
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> 	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> 	<p>す ずんで、おうちの お手伝いをしよう</p> 
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p> 	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> 	

12月21日(土)は冬至です☆


冬至にまつわる
食べ物

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り越えるために、かぼちゃを食べていました。

ゆず



冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかざれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、さんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。