



令和6年12月の献立表



美浜町学校給食センター

こんげつ きゅうしよくもくひよう
今月の給食目標

のこ た
残さず食べよう

日 曜	献立表		主な材料とその働き						エネルギー Kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		小学校 中学校
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	
2月	ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		627
	あじ 鰹フリッター 小2個・中3個		あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ、でんぷん、さとう こめこ	あぶら	
	き 切り干し大根の甘酢和え		ツナ			きりぼしだいこん、きゅうり	さとう		820
	ぶたじる 豚汁		ぶたにく、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも		
3火	むぎ 麦ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			おおむぎ、こめ		612
	こめこ 米粉のチキンカレー		とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース マンゴー、ブルーン	じゃがいも、でんぷん さとう、こめこ、はちみつ	あぶら	
	ハムステーキ		とりにく、ぶたにく				でんぷん、さとう	あぶら	768
	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	キャベツ、コーン		ドレッシング	
4水	ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		625
	にく 肉じゃが		ぶたにく、さつまあげ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ こんにゃく	じゃがいも、さとう		
	いかし うめ 鰯の梅煮		いわし		しそ	うめ	さとう、でんぷん		784
	き 切り干し大根の含め煮		あぶらあげ		さやいんげん、にんじん	きりぼしだいこん、しいたけ	さとう	あぶら	
5木	レーズンロールパン、牛乳			ぎゅうにゅう スキムミルク		ほしぶどう	こむぎこ、さとう	あぶら	671
	ハンバーグの オニオンソースかけ		とりにく、ぶたにく だいず			たまねぎ	じゃがいも、でんぷん さとう	あぶら	
	ポテトサラダ		ハム		にんじん	えだまめ、コーン	じゃがいも	ドレッシング	831
	ようふう たま 洋風かき玉スープ		たまご、とりにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	でんぷん		
6金	有 機 野 菜 給 食	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		579
				ぶたにく、とりにく だいず		コーン、たまねぎ、キャベツ	でんぷん、さとう、こむぎこ		
		こまつな 小松菜ともやしのナムル		とりにく	こまつな	もやし、にんにく	さとう	あぶら、ごまあぶら	749
		にくたん こ はくさい 肉団子と白菜のスープ		とりにく	ねぎ、にんじん	しょうが、たまねぎ、きくらげ はくさい、だいこん	マロニー		
		アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド	
9月	ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		627
	ひじきごはんの具		とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう	あぶら	
	こもくあつ や たまご 五目厚焼き玉子		たまご、とりにく	もずく	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぷん	あぶら	807
	どさん こじる 道産子汁		ぶたにく、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン	じゃがいも		
	☆ヨーグルト			ヨーグルト					
10火	ソフトめん、牛乳			ぎゅうにゅう			こむぎこ		648
	にく み そ 肉味噌		ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ	さとう、でんぷん		
	たら 鰯の生姜だれかけ		たら			しょうが	こめこ、でんぷん、さとう	あぶら	811
	えだまめ にんじん 枝豆と人参のサラダ		とりにく		にんじん	キャベツ、えだまめ、コーン	さとう	ごま	
11水	ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		677
	なま あ ちゅう か に 生揚げの中華煮		とりにく、なまあげ いか		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	さとう、でんぷん	ごまあぶら	
	はる ま 春巻き		ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぷん、さとう、こむぎこ	ごまあぶら、あぶら	843
	はるさめ 春雨の中華和え				にんじん	きゅうり、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
12木	わか め 若布ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう わかめ			こめ		626
	ぶたにく だいこん に もの 豚肉と大根の煮物		ぶたにく、うずらたまご ちくわ		にんじん、さやいんげん	だいこん、こんにゃく	さとう		
	さば さんま 鯖の銀紙焼き		さば、みそ				さとう、こめこ		783
	や さい たくあん あ もの 野菜と沢庵の和え物					だいこん、キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
13金	ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		615
	こう や どう ふ たまご 高野豆腐の卵とじ		たまご、とりにく こおりとうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぷん		
	いかし しょうが 鰯の生姜煮		いわし			しょうが	さとう、でんぷん		777
	キャベツのゆかり和え				しそ	キャベツ、もやし			
16月	ごはん、牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		640
	とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	ひじき こ ます あ ひじきの胡麻酢和え		ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	799
	とうにゅう い み そ しょう 豆乳入り味噌汁		ぶたにく、とうにゅう みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも		

17 火	ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ぎゅうにゅう			こめ		662	
	チキンライスの具 ^ぐ		とりにく		にんじん、トマト	たまねぎ	あぶら		
	鮭 ^{さけ} のバジル焼き ^{やき}		さけ			バジル	こめこ、でんぷん	あぶら	
	かぼちゃ 南瓜クリームシチュー		とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん	あぶら	823
18 水	むぎ 麦ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ぎゅうにゅう				おおむぎ、こめ		658
	まーぼー豆腐 ^ふ		とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぷん		
	ぎょうざ ^{ぎょうざ} 小2個・中3個 ^{しゅう こ ちゅう こ}		ぶたにく、とりにく だいず		にら	キャベツ、たまねぎ しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら	844
	バンバンジー 棒棒鶏サラダ		とりにく			キャベツ、きゅうり		ドレッシング	
19 木	ミルクロールパン、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ぎゅうにゅう スキムミルク				こむぎこ、さとう	あぶら	677
	給食 ^{きょくしょく} セレクト	びよびよクリスピー	とりにく			コーン	こむぎこ、さとう、こめこ	あぶら	
		えびフライ	えび				パンこ、こむぎこ	あぶら	
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	796
	ミネストローネスープ		ウインナー、だいず		トマト、にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ、えんどうまめ いんげんまめ、ひよこまめ		
	デザート ^{デザート} セレクト	☆チョコムース	とうにゅう				さとう、でんぷん	あぶら	
☆いちごと練乳風味ゼリー ^{れんにゅうふうみ}					いちご	さとう			
20 金	ごはん、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ぎゅうにゅう				こめ		626
	キャベツつくね		とりにく、はなかつお			キャベツ、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	
	ごぼう ^{ごぼう} と蓮根 ^{れんこん} のサラダ		ツナ			ごぼう、れんこん、えだまめ コーン		ドレッシング	793
	かぼちゃ ^{かぼちゃ} の味噌汁 ^{みそ じる}		ぶたにく、とうふ、みそ		かぼちゃ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			
キャンディチーズ ^{しゅう こ ちゅう こ} 小2個・中3個			チーズ						

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



み はま きゅう しょく

美浜給食だより



て て

「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 15回

こんげつ きゅうしょくもくひょう

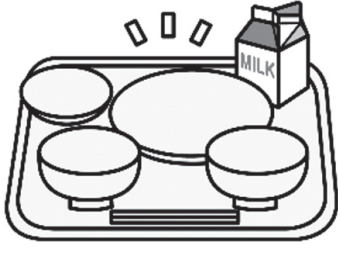
今月の給食目標

の こ た

残さず食べよう

日本における食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」の量は、年間に約500万トンです。これは一人あたりで考えると、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てていることになります。

世界には、貧困や戦争、災害などにより十分な食べ物を食べることができず栄養不足の人が大勢います。食事ができることに感謝して、残さず食べましょう。



しよく かん

食に関する指導目標

うん どう えい よう

運動と栄養について考えよう

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

運動前の食事は、消化に時間のかかる脂質が多い料理をひかえて、エネルギーになる炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものを食べるようにしましょう。



とう じ

冬至

なんきん れんこん にんじん



ぎんなん きんかん うどん



12月21日は冬至といって、1年で最も昼（日の出から日の入りまでの時間）が短い日です。冬至にはゆず湯に入って体を温め、小豆を食べて邪気を払うという風習があります。また、なんきん（かぼちゃのこと）やれんこんなど、名前に「ん（運）」がつく食べ物を食べると幸運を呼び込むとされています。

よくかもう

はつ か きん

20日(金)

ご ぼう れんこん

牛蒡と蓮根のサラダ

あじ 味わおう

はつ か きん

20日(金)

とう じ こんだて れんこん かぼちゃ にんじん

冬至の献立(蓮根・南瓜・人参)

つく 作ってみよう

にち か

17日(火)

チキンライス

むいか きん ゆう き やさい つか こんだて

6日(金) 有機野菜を使った献立

12月8日「有機農業の日」にちなみ、
 美浜町産の有機栽培のにんじんや大根を使っています。

たべもの

カレンダー ひ じ き

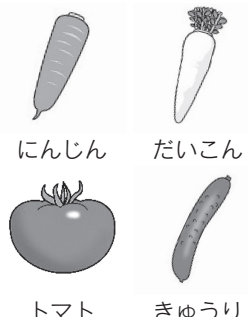
海で採れる海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウム、血液をつくる鉄、お腹の調子をよくする食物繊維を多く含みます。



こんげつ

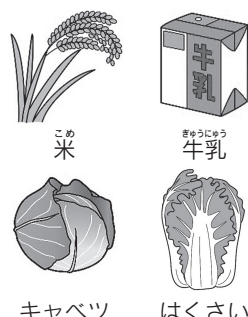
今月の地元の食材

美 浜 町 産



にんじん だいこん
 トマト きゅうり

愛 知 県 産



こめ
 キャベツ



牛乳 ぶたにく あぶらあげ こまつな
 はくさい ブロッコリー きくらげ