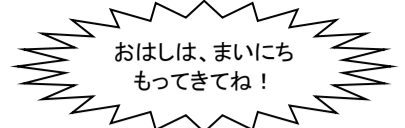


令和6年12月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	説明	栄養成分	説明	栄養成分	説明
2日 (月)	ごはん キャベツのいためもの さわらのピリからダレ あつあげのちゅうかに 牛乳	やきぶた7 さわら1きれ ぶたにく25 あつあげ40 (とりがらすープ)8 こめ70 キャベツ20 にんじん5 しょうが0.3 にんにく0.5 たまねぎ30 チンゲンサイ20 にんじん15 たけのこ10 えだまめ6	クイズ1 秋に収穫されたお米のこを、何と申すでしょうか？ ①古米 ②新米 ③玄米 △こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 31.4 しつ g 19.4	ごはん クリーミーポテト ぶたにくのたつたあげ わかめスープ 牛乳	ぎゅうにゅう さつまいも40 バター2 なまクリーム1 しょうが0.2 えのきたけ5 にんじん5 チンゲンサイ20	さつまいも 秋にとれたさつまいもは、12月頃になると甘味が増します。今日は、クリーミーポテトに使われています。 エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 24.4 しつ g 19.6	
3日 (火)	ごはん ぶたそぼろごはん れんこんとにんじんチップス じゃがもちいりすまじる 牛乳	ぶたにく30 めひじき0.8 れんこん15 にんじん15 たまねぎ20 こまつな10 にんじん5 ほししいたけ0.3	れんこん 切り方によって、食感が変わります。薄切りにすればシャキシャキ、厚切りにしてゆでたり煮物にすればホクホク、すりおろせばもちりとした食感が楽しめます。 エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 23.0 しつ g 19.2	レーズンパン バジルチキン キャベツとコーンのソテー ポトフ 牛乳	とりにく45 レーズンパンに にんにく0.1 キャベツ25 ホールコーン5 ウイナー15 (とりがらすープ)5 じゃがいも50 たまねぎ30 にんじん25 セロリー2 にんにく0.02	ポトフ ポトフは、フランスの家庭料理として親しまれています。フランス語で「火にかけて鍋」を意味しており、色々な食材を1つの鍋で煮込むことから名づけられました。 エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 24.3 しつ g 23.7	
4日 (水)	こくとうパン こめこのさきみフライ ドレッシングサラダ かぶのクリームに 牛乳	こめこのさきみフライに こくとうパンに かぶ20 たまねぎ20 にんじん10 しめじ5	クイズ2 秋から冬にかけて旬の食材はどれでしょうか？ ① きゅうり ② かぶ ③ なす △こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 27.2 しつ g 23.1	ごはん ナムル はるまき とうふのキムチチゲ 牛乳	ほしわかめ0.3 こめ70 きりほしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35 はるまき1こ しょうが0.1 にんにく0.1 チンゲンサイ20 にんじん10 えのきたけ5 はいさいキムチ7 ほししいたけ0.6	はるまき 立春(暦の上で春が始まる日)の頃、新しい芽が出た野菜を具にして、皮に巻いて作られたことから「春巻き」と名づけられました。 エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 23.0 しつ g 19.9	
5日 (木)	ごはん ごまあえ にくだんごのあまからあんかけ カレーどうふ 牛乳	ごまあえ にくだんご40 どうふ80 ぶたにく30 (とんこつスープ)5 カレールー8 キャベツ20 にんじん5 しょうが0.1 ほししいたけ0.6	牛乳 給食には毎回、牛乳がついています。それは、成長期であるみなさんに必要なカルシウムが、たくさん含まれているからです。 エネルギー kcal 671 たんぱく質 g 29.9 しつ g 21.9	ふりかけ ごはん ほうれんそうにびたし さばのやくみソース 牛乳	ふりかけ1ふく こめ70 ほうれんそう15 にんじん5 りんごピューレ3 あおねぎ1 しょうが0.2 にんにく0.05 とりにく20 ちくわ8 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5 さといも20	しょうが からだを温めてくれる効果があり、寒い冬にぴったりの食材です。また、肉や魚の臭みを消す食材として使われます。 エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 28.3 しつ g 19.0	
6日 (金)	ごはん ちゅうかあえ あげシューマイ カムジャタン 牛乳	まぐろあぶらづけ5 シューマイ2こ ぶたにく30 あかみそ1.2 こめ70 チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05 じゃがいも50 すりごま0.6 にんにく0.1 しょうが0.3 たまねぎ25 キャベツ15 にんじん15 なら4 えのきたけ5	カムジャタン 韓国語で「カムジャ」はじゃがいも、「タン」はスープという意味です。ピリ辛味で体が温まる料理です。 エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 25.0 しつ g 16.5	むぎごはん ふくじんづけ ポークカレー りっちゃんのげんきサラダ 牛乳	こめ70 おしむぎ5 ふくじんづけ7 にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん10 りんごピューレ6 ソテーたまねぎ20 ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらすープ)15 じゃがいも40 ハム7 こんぶ0.05 かつおぶし0.5	ブックメニュー 『サラダでげんき』 (作:角野栄子、絵:長新太、出版:福音館書店)より、りっちゃんのげんきサラダです。 エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 24.9 しつ g 14.4	
9日 (月)	ごはん ひじきのサラダ さけのレモンダレ こうやどうふとやさいのもの 牛乳	めひじき1 マヨネーズぶちょうりょうに にんじん5 ホールコーン5 えだまめ7 さけ1きれ レモンじる1.1 とりにく20 こうやどうふ7 (けずりぶし)1 たまねぎ25 キャベツ20 にんじん20 しめじ5 しょうが0.2 ほししいたけ0.3	さけ さけは身の色が赤色やオレンジ色をしています。白身魚の仲間です。それは、エサとして食べるエビやカニに含まれる「アスタキサンチン」という色素によるものです。 エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 29.6 しつ g 22.1	ごはん こまつなのからしあえ やきとりどんぶり あかだし 牛乳	こめ70 こまつな20 にんじん5 しょうが0.3 しろねぎ20 とりにく45 あぶらあげ7 (けずりぶし)2.5 ほしわかめ0.3 どうふ20 (だしこんぶ)0.5 あかみそ7 はちょうみそ3 たまねぎ15 にんじん10 なめこ5	あかみそ みそは、色の違いによって赤みそ、白みそ、淡色みそがあります。今日の給食には、赤みそが使われています。色が濃く、うま味強いのが特徴です。 エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 25.0 しつ g 21.1	

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和6年
12月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

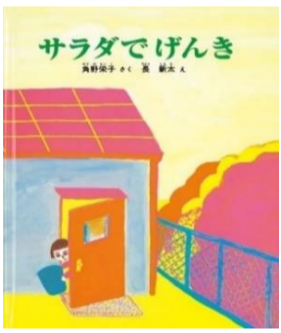
業者から学校へ直接配送される食品
○牛乳
○クリスマスデザート(23日)
○パンまたは米飯

18 日 (水)	りんごパン いわしのかりかりあげ	ブロッコリーとベーコンのサラダ とりにくのケチャップに	ぎゅうにゅう	クイズ3 ベーコンは、何の肉を使って作られているでしょうか？ ①牛肉 ②鶏肉 ③豚肉 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 695 たんぱく質 g 26.0 しじつ g 26.5	20 日 (金)	ごはん ゆずあえ	かぼちゃコロッケ	ちくぜんに	ぎゅうにゅう	冬至 冬至の日は、ゆずを風呂に浮かべて入る風習があります。 今年の冬至は、12月21日です。 エネルギー kcal 684 たんぱく質 g 21.8 しじつ g 21.8		
	りんごパンに					こめ70						スライド
		いわしのかりかりあげ1びき	ベーコン10			とりにく35 (とりがらスープ)	ぎゅうにゅう		(けずりぶし)0.3			とりにく35 (けずりぶし)0.3
19 日 (木)	ごはん だいこんとひきにくのちゅうかふううまに	とりのうまだれむし キャベツとやきぶたのはるさめスープ	ぎゅうにゅう	クイズ3 たかひしきしょうがっこうまつ高鷲北小学校の松田だいが田莉愛さんが考えた献立です。しょうがを使った、体が温まる献立になっています。味わって食べてください。 エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 26.1 しじつ g 21.2	23 日 (月)	クリスマスデザート キャロットピラフ	もみのきハンバーグ	ほしのマカロニスープ	だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう	クリスマス献立 世界では、クリスマスを手キンやケーキなど、豪華な食事でお祝います。今日のスープには、星の形のマカロニが入っています。探してみてください。 エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 20.8 しじつ g 23.8	
	こめ70											
		ぶたにく15	とりにく45			やきぶた15 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう		もみのきハンバーグ1こ			ショルダーベーコン5 (とりがらスープ)10
	だいこん20	にんにく0.05 しょうが0.05 あおねぎ3	キャベツ20 あおねぎ3 にんじん5 しょうが0.3 ほしいたけ0.3			クリスマスデザートに こめ60		マカロニ(ホワイトソルガム)5				
				スライド		キャロットピラフの材料 しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2		だいこん20 みずな10	たまねぎ15 こまつな15 えだまめ6 にんじん5 ソテーたまねぎ15			

きゅうしょくだより

ブックメニュー

「サラダでげんき」
作：角野 栄子
絵：長 新太
しゅっぱんしゃふくいんかんしよてん
出版社：福音館書店



【あらすじ】
りっちゃん**は**病**気**にな**っ**たお母**さん**のため**に**、サ**ラ**ダ**を**作**り**は**じ**め**ま**し**た**。
そ**こ**へ**動**物**た**ち**が**次**々**に**あ**ら**わ**れ**て**、サ**ラ**ダ**作**り**の**ア**ド**バ**イ**ス**。**最**後**に**は**、
飛**行**機**で**ぞ**う**ま**で**が**や**っ**て**き**て**、サ**ラ**ダ**作**り**を**手**伝**っ**て**く**れ**ま**し**た**。**

冬休みのすごし方について

冬休みも、学校がある日と同じように「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを意識しましょう。
また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎないように、気をつけましょう。

12月から新米になります！

12月から給食のお米が、香川県産の「ヒノヒカリ」という品種のお米にかわります！収穫されたばかりの新米は、水分量が多く、風味も豊かでおいしいのが特徴です！味わいながら食べてほしいです。

主食をしっかりとうろ

主食(ごはんやパン、めんなど)は、私たちが毎日元気に過ごすために大切な、エネルギー源となる食品です。1日3食の食事の中で、主食もしっかり食べましょう。

R6多子世帯学校給食費助成事業
締め切りは12月27日です！お早めに。

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。
～お問い合わせ先 食育・給食課～

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
12月分 平均栄養量	641	16.0	29.2	2.1	350	89	3.0	245	0.4	0.5	23	4.4	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1
こたえは ②新米です。
新米は、秋(8~10月頃)に収穫されます。12月31日までに精米されたものを新米と言います。

クイズ2
こたえは ②かぶです。
かぶは、秋から冬にかけてが旬の食材です。
甘くて柔らかいのが特ちょうです。

クイズ3
こたえは ③豚肉です。
ベーコンは、豚肉を塩漬けてから燻製(食材を煙でいぶす)して作ります。