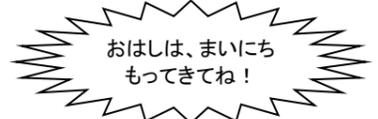


令和6年12月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥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(月)	ごはん	副菜	汁物	デザート	牛乳	献立説明	栄養成分
2日(月)	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	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				エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 31.4 しじつ g 19.4
10日(火)	クリーミーポテト	わかめスープ					エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 24.4 しじつ g 19.6
3日(火)	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	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、すりおろせばもっ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 しじつ g 19.2
11日(水)	レーズンパン	キャベツとコーンのソテー					エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 24.3 しじつ g 23.7
4日(水)	こめこのさきみフライ	ドレスィングサラダ かぶのクリームに	クイズ2 秋から冬にかけてが旬の食材はどれでしょうか？ ①きゅうり ②かぶ ③なす				エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 27.2 しじつ g 23.1
12日(木)	ナムル	はるまき とうふのキムチチゲ					エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 19.9
5日(木)	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 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 しじつ g 21.9
13日(金)	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					エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 28.3 しじつ g 19.0
6日(金)	ちゅうかあえ	あげシューマイ カムジャタン	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 しじつ g 16.5
16日(月)	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					エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 24.9 しじつ g 14.4
9日(月)	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	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 しじつ g 22.1
17日(火)	こまつなのからしあえ	やきとりどんぶり あかだし					エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 25.0 しじつ 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。

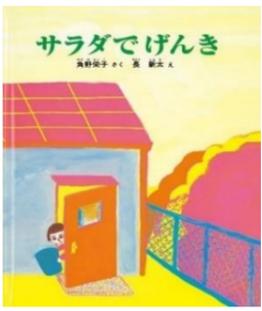
業者から学校へ直接配送される食品
○牛乳
○クリスマスデザート(23日)
○パンまたは米飯

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 冬至の日には、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					ぎゅうにゅう	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	はくさい20 しゆんぎく5 ゆずじる0.3	かぼちゃコロッケ1こ		ごぼう20 れんこん30 にんじん25 しいたけ5 こんにやく30	
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	ぎゅうにゅう	クリスマス献立 世界では、クリスマスをチキンやケーキなど、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						クリスマスデザートに	こめ60				スライド
		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	クリスマスデザートに	こめ60		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

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**。**

冬休みの過ごし方について

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。