

12月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
2	月	セルフ鶏ごぼろ飯 春雨スープ 牛乳	591	701	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたミンチ とうふ	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ はくさい ながねぎ しょうが	
3	火	パン 白菜と肉団子のスープ煮 根菜サラダ 牛乳	665	774	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ツナ	パン たまごをつかっていない マヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	
4	水	ご飯 おでん 変わりお浸し 牛乳	610		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひらてん ひじき	ごはん さとう	にんじん だいこん こんにやく キャベツ ほうれんそう	
5	木	パン サーモンフライ ポイルキャベツ じゃがいもとウインナーのスープ 牛乳	668		ぎゅうにゅう サーモンフライ ウインナー	パン こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	
6	金	ご飯 すき焼き風 切り干し大根の梅おかかえ 牛乳	645	771	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ かつおぶし	ごはん すきやきふ さとう	にんじん たまねぎ かいなんさんはくさい こんにやく こまつな きりほしだいこん えのき うめぼし	
9	月	ご飯 厚揚げの味噌煮 三色おひたし 牛乳	629	750	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ ちくわ みそ あかみそ	ごはん さとう	こんにやく キャベツ にんじん たまねぎ こまつな もやし	
10	火	パン パンプキンクリームスープスパ にんじんとキャベツのラペサラダ 牛乳	667	777	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	パン スパゲティ シチュールウ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう キャベツ レモンかじゅう	
11	水	塩マーボー豆腐丼 ラーパーツァイ(白菜の甘酢あえ) 牛乳	618	736	ぎゅうにゅう うめぶたミンチ とうふ ちくわ	ごはん かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ニら しょうが にんにく はくさい もやし	
12	木	ジビエミートサンド スコッチブロス(押し麦入りスープ) 牛乳	752	887	ぎゅうにゅう いのししミンチ だいず みかんどり	パン パンこ さとう こめあぶら じゃがいも おしむぎ	たまねぎ にんじん トマト	
13	金	ご飯 揚げサバのネギソースかけ ポイルキャベツ わかめのみそ汁 牛乳	683	790	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ねぎ	
16	月	わかめご飯 けんちょう ごまあえ 牛乳	591	701	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さといも こめあぶら さとう ごま	わかめ にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ	
17	火	パン 塩焼きそば ナタデココ入りポンチ 牛乳	777	920	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら ごまあぶら ナタデココ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく みかん パイン もも	
18	水	キーマカレー ひじきのイタリアンサラダ 牛乳	652	780	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひじき	ごはん じゃがいも カレールー イタリアドレッシング	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	
19	木	パン ウインナーポトフ グリーンサラダ 牛乳	631	730	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	パン じゃがいも さとう こめあぶら	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ	
20	金	ご飯 熊野牛コロッケ ゆず大根 とうじ 冬至みそ汁 牛乳	724	837	ぎゅうにゅう くまのぎゅうコロッケ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう	にんじん ぬのひきさんだいこん はくさい ゆずかじゅう かぼちゃ たまねぎ ねぎ 	
23	月	セルフチキンライス コーンスープ 牛乳 クリスマスデザート	698	840	ぎゅうにゅう みかんどり	ごはん こめあぶら さとう コーンクリームスープのもと クリスマスデザート	にんじん たまねぎ えだまめ トマト コーン ほうれんそう	
24	火	パン スパゲティナポリタン フルーツ寒天 牛乳	739	871	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく かんてん	パン スパゲティ さとう こめあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン トマト にんにく みかん パイン	

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。



手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

冬休みの食生活~ 10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい(野菜)を たっぷり食べよう	す すんで、おうちの人 のお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくらう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	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。	

冬野菜レンジャー参上

ボクたち冬野菜レンジャー!

あなたがいち土の中で
じっくりおいしく
育てて

栄養たっぷり!

体がホカホカ
風邪にも負けないよ!

ボクたちをしっかり
食べてくれたら

寒い冬ののりきろう!

冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきましょう。