

令和6年

12月の給食だより



高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		613
	とりだんごのしおこうじスープ	とりだんご なるとまき		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく だいこん		ごまあぶら	
	しそいりこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく だいず		にら あおじそ	キャベツ しょうが	こめこ でんぷん さとう	あぶら	
	やみつききゅうり				キャベツ きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	
3火	えいようまんてんがバオライス ぎゅうにゅう	とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	605
	マカロニスープ			にんじん パセリ	キャベツ かぶ マッシュルーム	マカロニ じゃがいも	あぶら	
	やきウインナー(2こ)	ウインナー						
	ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー		
4水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		682
	ピリからかきたまじる	とりにく たまご なまあげ		にんじん にら	だいこん たまねぎ えのきたけ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	にくだんごのあますあんかけ(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	あぶら	
	ちゅうかハムサラダ	ハム	かんでん				マヨドレッシング ごまあぶら ごま	
5木	くるロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			くるロールパン		655
	いろどりまめのブラウンスープ	ぶたにく しろいんげんまめ だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ とうにゅう		トマト にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	えびカツ	えび				パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	
	きのこのチキンハムソテー	チキンハム		パセリ	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム		オリーブオイル	
6金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		625
	あったかおでん	うずらたまご あげはんぺん なまあげ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
	キャベツのあおなあえ			だいこんのは	キャベツ もやし			
9月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		651
	ふゆやさいのとんじる	ぶたにく あかみそ あわせみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	さといも		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら	
	だいずとひじきのもの	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	ごまあぶら	
10火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		592
	ベジマターポー	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ		にんじん トマト にら	だいこん たまねぎ たけのこ エリンギ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	コーンしゅうまい(2こ)	たら とうふ			たまねぎ とうもろこし	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
	むげんピーマン			ピーマン	もやし キャベツ		あぶら ごま ごまあぶら	
11水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	さんしょくどんのぐ	とりひきにく		ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	
	ほうとうふうみそしる	あぶらあげ しろみそ こうじみそ かまぼこ		かぼちゃ にんじん ねぎ	じろねぎ だいこん しいたけ ごぼう	ワントンのかわ		
	たらのたつたあげ	たら			しょうが	でんぷん	あぶら	



日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品		I礼拝 (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	
12月	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		674
	ミートソース	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	さとう	とうにゅうバター オリーブオイル	
	スペインふうオムレツ	たまご とり		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	アセロラジュレのフルーツミックス				ナタデココ もも パイナップル	アセロラジュレ		
13日	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみぞれじる	なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	れんこん たまねぎ なめこ だいこん	さとう		643
	まぐろとだいずのしモンじょうゆ	まぐろ だいず			しモンがじゅう	さとう	あぶら	
	さきみときゅうりのさっぱりあえ	とりにく	かんてん		きゅうり もやし	さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
16日	えびカレー	えび とうにゅう		にんじん トマト	マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら	658
	ハムカツ	とりにく				じゃがいも さとう でんぷん こめこ	あぶら	
	りんごのチーズサラダ	チーズ			りんご キャベツ きゅうり		コーンクリーム ドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
17日	スンドゥブチゲ	ぶたにく どうふ なるたまき あかみそ あわせみそ		にんじん には	たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら あぶら	637
	こんさいりひらつくね	とりにく			たまねぎ れんこん ごぼう	さといも パンこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
	チヨレギサラダ		かんてん のり	トウモロコシ	もやし キャベツ とうもろこし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
18日	 12月21日は「冬至」 							
	<small>～最後に「ん」のつく食べ物を食べると体がよくなるといわれています。今日の給食にはいくつかあるかな?～</small>							
	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのだんごじる	ゆきだるまがたかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく	さとう	かぼちゃだんご	669
	いわしのうめに だいこんサラダ	いわし まぐろ		きピーマン	うめ しょうが だいこん きゅうり	でんぷん	マヨドレッシング ごまドレッシング	
	みかんババロア	みかんババロア						
ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん			
ミルクロールパン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームシチュー	とりにく ひよこまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん フロコリー	かぶ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし	さとう	とうにゅうバター あぶら		
19日	フライドチキン	とりにく だいず			とうもろこし にんにく	こむぎこ さとう	あぶら	674
	ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ミルクロールパン							
20日	 12月25日は「クリスマス」 							
	<small>～が早いですが、星やツリーなどの形の食べ物を使った料理やセレクトデザートでクリスマスの献立です。～</small>							
	シーフードパエリア ぎゅうにゅう	まぐろ えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	とうにゅうバター	599 (セレクトデザートを除く)
	ふゆやさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん パセリ	かぶ キャベツ	じゃがいも アルファベットマカロニ	あぶら	
	もみのきハンバーグ	ほしがたかまぼこ とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう		
セレクトデザート	チョコケーキいちごケーキ・チョコムースのなかからひとつをえらぶ							
ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん			

★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

15回



★今月の応募献立紹介★

12月3日(火):えいようまんてんガパオライス ... 4年4組 上田 海斗 さん

12月9日(月):大豆とひじきの煮物 ... 3年3組 神名 俐穂 さん



セレクトデザートのエネルギー

チョコケーキ:76 kcal
いちごケーキ:94 kcal
チョコムース:101 kcal



1月からの給食もお楽しみに