



令和6年度12月 給食献立予定表

白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
	    	<p>★12/3(火)は「韓国の食文化」を紹介します。</p> <p>★12/2(月)・5(木)・11(水)・16(月)は「白石小6年生が家庭科で作成した献立」です。家庭科の学習「一食分のこんだてを立てよう」において、児童がバランスの良い献立作成を行いました。クラスで1つずつ選ばれた献立が今月登場します。</p> <p>★12/19(木)は「冬至(12/21)の行事食・山梨県の郷土料理」です。冬至は一年で最も昼の時間が短い日です。風邪をひかないように、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。給食では、かぼちゃ入りのほうとうを予定しています。ほうとうは、山梨県の代表的な郷土料理です。稲作にむかない山間部では、米に代わる主食として古くから「ほうとう麺」が食べられてきたそうです。</p> <p>★12/20(金)は「広島県の郷土料理」です。がんすとは、魚のすり身にみじん切りにした野菜を加えてフライにした料理で、広島県の名物です。昭和初期、広島県呉市の蒲鉾店が余ったすり身を利用できないか考えた末に誕生しました。名前の由来は、「～でございます」の意味がある広島の方言「～でがんす」からきているそうです。</p> <p>★12/23(月)は「クリスマス(12/25)の行事食」です。</p>						
2月	ごはん チキンチキンごぼう 大根漬け和え ジャがいものみそ汁 牛乳	米	片栗粉 砂糖	大豆油	鶏肉	枝豆	ごぼう	小 626 kcal 中 802 kcal
				ごま			大根漬け キャベツ きゅうり	小 22.9 g
		じゃがいも			豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 28.0 g
					牛乳			海藻
6の4 家庭科 ～献立作成～		が考案してくれた献立です！ 【工夫したところ】全部同じ調理方法にならないように、揚げ物と和え物、そして汁物の組み合わせにしました。冬に旬の大根を使った和え物を取り入れました。「エネルギーのもとになる食品」や「体を作るもとになる食品」よりも「体の調子を整える食品」の割合を多くしました。						
3月	チャプチェ丼 参鶏湯(サムゲタン)風スープ みかん 牛乳	米 春雨 砂糖	ごま ごま油	豚肉	にんじん 小松菜	たけのこ 白菜キムチ にんにく しょうが		小 563 kcal 中 707 kcal
		もち米		鶏肉	にんじん	大根 白菜 しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが		小 20.1 g
						みかん		中 24.2 g
					牛乳			豆・大豆製品
4月	ごはん 豆腐のくず煮 春菊の錦糸和え 味付けのり 牛乳	米	砂糖 片栗粉	豆腐 鶏肉	にんじん ねぎ	大根 たまねぎ しめじ しょうが		小 558 kcal 中 711 kcal
		砂糖		錦糸卵	春菊 にんじん	キャベツ		小 24.1 g
								中 29.3 g
					のり			種実
					牛乳			
5月	ごはん くじらの竜田揚げ 野菜サラダ 大根のみそ汁 牛乳	米		大豆油	くじら竜田揚げ			小 565 kcal 中 722 kcal
		砂糖	サラダ油	ハム	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		小 25.6 g
		じゃがいも		豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 たまねぎ	中 31.6 g
					牛乳			きのこ
6の1 家庭科 ～献立作成～		が考案してくれた献立です！ 【工夫したところ】みそ汁には旬の大根を使いました。くじらの竜田揚げは色が濃い茶色なので、いろいろな野菜を使い彩りが良い野菜サラダを組み合わせました。五大栄養素がすべて含まれるようにしました。						
6月	パン いちごジャム チキンウインナー おからサラダ かぶのクリームスープ 牛乳	パン ジャム			ウインナー			小 633 kcal 中 807 kcal
		砂糖	マヨネーズ	おから ハム	にんじん	きゅうり とうもろこし		小 25.1 g
		マカロニ 小麦粉	サラダ油 バター	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ かぶ 白菜 たまねぎ		中 33.4 g
					牛乳			米
9月	親子丼 こんにゃくサラダ 中のみ)みかん 牛乳	米 砂糖 片栗粉		鶏肉 卵	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ		小 563 kcal 中 757 kcal
		サラダこんにゃく 砂糖	ごま ごま油	サラダチキン	にんじん 小松菜	きゅうり とうもろこし		小 23.3 g
						みかん		中 29.4 g
					牛乳			小魚
10月	ごはん 麻婆大根 ナムル ブチぶどうゼリー 牛乳	米	砂糖 片栗粉	ごま油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ	大根 たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	小 559 kcal 中 711 kcal
		砂糖		ごま ごま油		はなつこりー にんじん	キャベツ もやし	小 21.9 g
		ゼリー						中 27.2 g
					牛乳			魚介類

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
11 水	ごはん	米						小 568 kcal
	とりの照り焼き			鶏肉			にんにく しょうが	中 724 kcal
	白菜とりんごのサラダ	砂糖	サラダ油				白菜 りんご きゅうり	小 22.0 g
	さつまいもと大根のみそ汁	さつまいも		豆腐 油揚げ みそ			にんじん ねぎ 大根 たまねぎ	中 26.5 g
	牛乳			牛乳				緑黄色野菜
6の2 家庭科 ～献立作成～		が考案してくれた献立です！						
		【工夫したところ】 おかずの味の組み合わせが、さっぱり・甘い・しょっぱいにして変化を付けました。 みそ汁にはさつまいもと大根を使って、季節感を取り入れました。						
12 木	ポークカレー	米	じゃがいも	サラダ油	豚肉		にんじん グリンピース	小 646 kcal
	らっきょうサラダ	砂糖	サラダ油	アーモンド	ハム		にんじん ブロッコリー	中 815 kcal
	ヨーグルト						らっきょう漬け キャベツ	小 24.0 g
	牛乳						ヨーグルト	中 29.0 g
								卵
13 金	減量)パン はちみつ&マーガリン	パン	はちみつ	マーガリン				小 634 kcal
	とり雑炊	米			鶏肉 卵		にんじん ねぎ 白菜 干しいたけ	中 775 kcal
	根菜の和風サラダ	糸こんにゃく	砂糖	黒ごま ごま油	サラダチキン		にんじん 枝豆 れんこん ごぼう 大根	小 23.0 g
	みかん						みかん	中 28.6 g
	牛乳				牛乳			海藻
16 月	ごはん	米						小 626 kcal
	とりの唐揚げ	片栗粉	大豆油	鶏肉				中 796 kcal
	れんこん入りアーモンド和え	砂糖	アーモンド	サラダチキン			にんじん れんこん キャベツ もやし	小 24.5 g
	かぼちゃのみそ汁			豆腐 油揚げ みそ			かぼちゃ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	中 30.0 g
	牛乳			牛乳				くだもの
6の3 家庭科 ～献立作成～		が考案してくれた献立です！						
		【工夫したところ】 アーモンド和えにれんこんを入れて、シャキシャキの食感も楽しめるようにしました。 みそ汁には甘いかぼちゃを入れて、心も体もほかほかになれるように考えました。						
17 火	ごはん	米						小 572 kcal
	卵入りけんちょう	こんにゃく	砂糖	サラダ油	豆腐 卵 油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん 大根 干しいたけ	中 731 kcal
	梅肉和え	砂糖					小松菜 にんじん キャベツ 練り梅	小 23.8 g
	りんご						りんご	中 29.4 g
	牛乳				牛乳			乳製品
18 水	ごはん	米						小 564 kcal
	さばの生姜煮				さばの生姜煮			中 718 kcal
	冬野菜のごまマヨ和え	砂糖	ごま	マヨネーズ	サラダチキン		はなつこりー にんじん キャベツ 大根	小 22.0 g
	豆腐汁				豆腐	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	中 27.3 g
	牛乳				牛乳			いも
19 木	ごはん	米						小 521 kcal
	しそわかめ				しそわかめ			中 752 kcal
	かぼちゃのほうとう	やせうま平麺			豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ 白菜 大根 しめじ	中 752 kcal
	するめのかみかみ和え	砂糖	サラダ油	するめ			にんじん 切干大根 キャベツ きゅうり	小 19.6 g
	牛乳			厚焼き卵			牛乳	中 28.2 g
								くだもの
20 金	セルフがんすバーガー	パン						小 587 kcal
	(がんす・キャベツ・ソース)		大豆油	がんす			キャベツ	中 766 kcal
	もずくスープ			ベーコン	もずく		にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ	小 22.1 g
	中のみ)小魚ナッツ			ナッツ類	いりこ			中 28.4 g
	牛乳				牛乳			米
23 月	ピラフ	米(ピラフの素)						小 650 kcal
	牛乳				牛乳			中 841 kcal
	もみの木ハンバーグ				ハンバーグ			中 841 kcal
	クリスマスサラダ	砂糖	サラダ油	ハム	チーズ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	小 22.6 g
				ベーコン		にんじん パセリ 白菜 たまねぎ しめじ セロリ	中 28.4 g	
	野菜スープ							豆・大豆製品
	セレクト)ケーキ	ケーキ						

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー



23日ケーキは、チョコケーキかいちごケーキのうち、事前に自分で選んだものが出ます。お楽しみに♪



《今月の給食の有無等》
3日 中1・2年 なし
23日 小中 給食最終日