



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| <p>2 ぎゆうにゆう ごはん こまつなのすましじる ぶたにくのかわりあげ きゅうりとわかめのすのもの</p> | <p>3 ぎゆうにゆう コッペパン わかめスープ やさいのソースいため ミックスフルーツ</p> | <p>4 ぎゆうにゆう ごはん みそはるさめスープ きんぴらごぼう あじつけのり</p> | <p>5 ぎゆうにゆう むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ</p> | <p>6 ぎゆうにゆう わかめごはん さつまじる さけのからあげ えのきのおかかあえ</p> |
| <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、“疲労回復ビタミン”とも呼ばれるほど、健康維持に欠かせない栄養素です。</p> | <p>今日は、野菜炒めをソースで仕上げています。ソースの香りが食欲をそそり、野菜をおいしく食べることができます。</p> | <p>春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料として作られています。</p> | <p>麦ご飯の麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防や生活習慣病予防など、健康に必要な効果が期待されています。</p> | <p>播磨南小学校6年2組が考えた「こころもからだも温まるメニュー」です。栄養をとって、健康に気をつけましょう。</p> |
| <p>9 ぎゆうにゆう むぎごはん じゃがいものみそじる いわしのかばやき キャベツのあまずあえ</p> | <p>10 ぎゆうにゆう ミニコッペパン ひじきスパゲティ だいこんとツナのサラダ ぼうチーズ</p> | <p>11 ぎゆうにゆう キムチチャーハン もずくスープ きゅうりのナムル みかん</p> | <p>12 ぎゆうにゆう コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ くるまめきなこクリーム</p> | <p>13 ぎゆうにゆう さつまいもごはん ぶたじる とりにくのかからあげ こまつなのごまあえ</p> |
| <p>給食で使っているみそは、米と塩、大豆を使用した「米みそ」です。兵庫県で作られたものを使用しています。</p> | <p>チーズに含まれるカルシウムは、骨の成長に欠かせない栄養素です。しっかりとカルシウムをとるようにしましょう。</p> | <p>播磨小学校6年3組が考えた「冬にぴったりに献立」です。体を温めてほしいという思いから考案した献立です。</p> | <p>ポークビーンズは、豚肉と豆を使ったトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。</p> | <p>播磨西小学校6年2組が考えた「おいしく笑顔になれる、心と体があたたまるメニュー」です。</p> |
| <p>16 ぎゆうにゆう ごはん だんごじる とりにくのかまからに ビーフンサラダ</p> | <p>17 ぎゆうにゆう コッペパン ポトフ ぶたにくのケチャップいため りんごゼリー</p> | <p>18 ぎゆうにゆう ごはん わふうに ほうれんそうのソテー かつおふりかけ</p> | <p>19 ぎゆうにゆう こぎつねごはん かやくうどん たらのてんぷら</p> | <p>20 アップルキャラットジュース ごはん コンソメスープ タンドリーチキン シュークリーム</p> |
| <p>ビーフンは、漢字で「米粉」と書くお米から作られた麺です。東南アジアでよく食べられています。</p> | <p>ポトフはフランスの家庭料理で、「ポト」は鍋、「フ」は火を表すことから、「火にかけた鍋」という意味だそうです。</p> | <p>冬至に、なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど“ん”のつく食べ物を食べると一年間「運」がつくと言われています。</p> | <p>今日は年越し献立です。日本では、昔から年越しに“年越しそば”や“年越しうどん”を食べる風習があります。</p> | <p>今日は2学期最後の給食で、クリスマス献立となっています。タンドリーチキンは、給食室の手作りです。</p> |

サンタさん(稲美乳販さん)からの
クリスマスプレゼント



12月20日(金) シュークリーム

稲美町にある株式会社稲美乳販さんからのクリスマスプレゼントです！みなさんに元気いっぱいの心と体の健康を願って、シュークリームをプレゼントいただきました。ふんわりなめらかなクリームがたっぷり入ったシュークリームを味わってください。



12月平均栄養価

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 641 Kcal |
| たんぱく質 | 25.4 g |
| 脂質 | 21.0 g |
| カルシウム | 311 mg |
| 食塩相当量 | 2.4 g |

12月の給食費について

1~4・6年生: 15回 4,380円
5年生: 11回 3,212円

※口座振替日 1/31(金)

2024年12月 栄養指導表 (小学校)

| ひづけ 日付 | しゅしょく 主食 | の 飲み物 | こんだてめい 献立名 | からだのち 血や肉になるもの | からだのねつ 熱や力になるもの | からだのちようし 調子をととのえるもの | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----------|-------------|-------------------|---|---|--|---|---------------------------|
| 2(月) | ごはん | ぎゅうにゆう | こまつなのすましじる ぶたにくのかわりあげ きゅうりとわかめのすのもの | ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ ぶたにく みそ わかめ | こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら | こまつな にんじん きゅうり | 689kcal 28.5g 24.7g |
| 3(火) | コッペパン | ぎゅうにゆう | わかめスープ やさいのソースいため ミックスフルーツ | ぎゅうにゆう わかめ とうふ とりにく ぶたひきにく | コッペパン かたくりこ ごまあぶら ビーフン オリーブあぶら さんおんとう | にんじん たまねぎ キャベツ みかん おうとう パインアップル | 603kcal 23.9g 19.5g |
| 4(水) | ごはん | ぎゅうにゆう | みそはるさめスープ きんぴらごぼう あじつけのり | ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とりにく さつまあげ あじつけのり | こめ はるさめ ごまあぶら オリーブあぶらさんおんとう | みずいたけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく ごぼう こんにやく | 583kcal 24.1g 15.0g |
| 5(木) | むぎごはん | ぎゅうにゆう | ハヤシライス ハムサラダ | ぎゅうにゆう ぶたにく チキンハム | こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ | 677kcal 23.3g 26.0g |
| 6(金) | わかめごはん | ぎゅうにゆう | さつまじる さけのからあげ えのきのおかかあえ | ぎゅうにゆう わかめ ぶたにく みそ さけ かつおぶし | こめ さつまいも こめこ なたねあぶら | にんじん ごぼう こんにやく はねぎ えのきたけ | 618kcal 26.8g 17.4g |
| 9(月) | むぎごはん | ぎゅうにゆう | じゃがいものみそしる いわしのかばやき キャベツのあまずあえ | ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ いわし | こめ むぎ じゃがいも なたねあぶらさんおんとう | たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ とうもろこし | 652kcal 24.5g 22.0g |
| 10(火) | ミニコッペパン | ぎゅうにゆう | ひじきスパゲティ だいこんとツナのサラダ ぼうチーズ | ぎゅうにゆう ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ まぐろあぶらづけ プロセスチーズ | ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶらさんおんとう ノンエッグマヨネーズ | にんじん むきえだまめ だいこん きゅうり | 675kcal 27.0g 27.9g |
| 11(水) | キムチチャーハン | ぎゅうにゆう | もずくスープ きゅうりのナムル みかん | ぎゅうにゆう ぶたにく もずく とうふ とりにく | こめ むぎ オリーブあぶら いりごま ごまあぶら さんおんとう | にんじん はくさいキムチ にら たまねぎ きゅうり みかん | 575kcal 23.5g 17.9g |
| 12(木) | コッペパン | ぎゅうにゆう | ポークビーンズ フレンチサラダ くろまめきなこクリーム | ぎゅうにゆう だいにす ぶたにく こなチーズ | コッペパン じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら くろまめきなこクリーム | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | 665kcal 25.0g 26.8g |
| 13(金) | さつまいもごはん | ぎゅうにゆう | ぶたじる とりにくのからあげ こまつなのごまあえ | ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ とりにく | こめ さつまいも くろごま こめこ なたねあぶら いりごま すりごま さんおんとう | だいこん ごぼう にんじん はねぎ こまつな | 672kcal 29.7g 23.1g |
| 16(月) | ごはん | ぎゅうにゆう | だんごじる とりにくのあまからに ビーフンサラダ | ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ とりにく | こめ もち さんおんとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな | 662kcal 27.1g 17.7g |
| 17(火) | コッペパン | ぎゅうにゆう | ポトフ ぶたにくのケチャップいため りんごゼリー | ぎゅうにゆう あらびきミニカクテルウインナー ぶたにく | コッペパン オリーブあぶら りんごゼリー | にんじん たまねぎ キャベツ だいこん セロリー | 654kcal 26.3g 23.7g |
| 18(水) | ごはん | ぎゅうにゆう | わふうに ほうれんそうのソテー かつおふりかけ | ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ チキンハム かつおふりかけ | こめさんおんとう オリーブあぶら | かぼちゃ たまねぎ にんじん むきえだまめ ほうれんそう とうもろこし | 610kcal 24.9g 17.3g |
| 19(木) | こぎつねごはん | ぎゅうにゆう | かやくうどん たらのてんぷら | ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにく かまぼこ たら | こめさんおんとう いりごま うどん なたねあぶら | にんじん ほしいいたけ はねぎ | 697kcal 26.2g 23.8g |
| 20(金) | ごはん | アップルキャロット ジュース | コンソメスープ タンドリーチキン シュークリーム | ベーコン とりにく ヨーグルト | こめ じゃがいも マカロニ シュークリーム | アップルキャロットジュース にんじん たまねぎ セロリー パセリ | 580kcal 20.7g 11.5g |

つきへいきん えいようか
月平均栄養価 641 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.0 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。