








月	火	水	木	金																															
<p>2 牛乳 ご飯 小松菜のすまし汁 豚肉の変わり揚げ きゅうりとわかめの酢の物</p>	<p>3 牛乳 コッペパン わかめスープ 野菜のソース炒め ミックスフルーツ</p> 	<p>4 牛乳 ご飯 みそ春雨スープ きんぴらごぼう 味付けのり</p>	<p>5 牛乳 麦ご飯 ハヤシライス ハムサラダ</p>	<p>6 牛乳 わかめご飯 さつまい 鮭の唐揚げ えのきのおかか和え</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、野菜を美味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 牛乳 麦ご飯 じゃがいものみそ汁 鯛のかば焼き キャベツの甘酢和え</p>	<p>10 牛乳 ミニコッペパン ひじきスパゲティ 大根とツナのサラダ 棒チーズ</p>	<p>11 牛乳 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 牛乳 コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ 黒豆きなこクリーム</p>	<p>13 牛乳 さつまいもご飯 豚汁 鶏肉の唐揚げ（1人2個） 小松菜のごま和え</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>12月16日(月)~19日(木) 三者面談 ※給食はありません。</p> 	<p>野菜のソース炒め（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>(材料)</td> <td>・豚ひき肉</td> <td>30g</td> <td>★ウスターソース</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・ピーフン</td> <td>14g</td> <td>★お好み焼きソース</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・玉ねぎ</td> <td>20g</td> <td>★中華スープの素</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・にんじん</td> <td>6g</td> <td>★三温糖</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・キャベツ</td> <td>20g</td> <td>★薄口しょうゆ</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・オリーブ油</td> <td>3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 			(材料)	・豚ひき肉	30g	★ウスターソース	3g		・ピーフン	14g	★お好み焼きソース	3g		・玉ねぎ	20g	★中華スープの素	1g		・にんじん	6g	★三温糖	2g		・キャベツ	20g	★薄口しょうゆ	2g		・オリーブ油	3g			<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎはくし切り、にんじんは千切り、キャベツは3cm角にカットする。 ②ピーフンをゆでる。 ③鍋にオリーブ油を熱し、豚ひき肉を炒める。 ④③に①と★調味料を加えて炒める。 ⑤最後に②を混ぜて完成。 	<p>20 アップルキャロットジュース ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン シュークリーム</p> 
(材料)	・豚ひき肉	30g	★ウスターソース	3g																															
	・ピーフン	14g	★お好み焼きソース	3g																															
	・玉ねぎ	20g	★中華スープの素	1g																															
	・にんじん	6g	★三温糖	2g																															
	・キャベツ	20g	★薄口しょうゆ	2g																															
	・オリーブ油	3g																																	

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	747 Kcal
たんぱく質	29.1 g
脂質	23.4 g
カルシウム	322 mg
食塩相当量	3.0 g

12月の給食費について

11回:3,729円

※口座振替日 1/31(金)

2024年 12月 給食献立予定表

2024年 播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯	牛乳	小松菜のすまし汁 豚肉の変わり揚げ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ わかめ	米 米粉 なたね油 三温糖 ごま油	小松菜 人参 きゅうり	840	34.7
3	火	コッペパン	牛乳	わかめスープ 野菜のソース炒め ミックスフルーツ	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚ひき肉	コッペパン 片栗粉 ごま油 ビーフン オリーブ油 三温糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃 パインアップル	692	27.9
4	水	ご飯	牛乳	みそ春雨スープ きんぴらごぼう 味付けのり	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ 味付けのり	米 春雨 ごま油 オリーブ油 三温糖	水煮たけのこ 玉ねぎ にんじん なら にんにく ごぼう こんにゃく	698	27.9
5	木	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス ハムサラダ	牛乳 豚肉 チキンハム	米 麦 オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマトジュース キャベツ	819	26.1
6	金	わかめご飯	牛乳	さつま汁 鮭の唐揚げ えのきのおかか和え	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鮭 かつお節	米 さつまいも 米粉 なたね油	にんじん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ えのきたけ	723	29.4
9	月	麦ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鰯のかば焼き キャベツの甘酢和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鰯	米 麦 じゃがいも なたね油 三温糖	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ とうもろこし	772	29.1
10	火	ミニコッペパン	牛乳	ひじきスパゲティ 大根とツナのサラダ 棒チーズ	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ まぐろ油漬け プロセスチーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん むき枝豆 大根 きゅうり	780	31.2
11	水	キムチチャーハン	牛乳	もずくスープ きゅうりのナムル みかん	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 鶏肉	米 麦 オリーブ油 いりごま ごま油 三温糖	にんじん 白菜キムチ なら 玉ねぎ きゅうり みかん	689	28.4
12	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ	コッペパン じゃがいも 三温糖 オリーブ油 黒豆きなこクリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	764	29.3
13	金	さつまいもご飯	牛乳	豚汁 鶏肉の唐揚げ(1人2個) 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さつまいも 黒ごま 米粉 なたね油 いりごま すりごま 三温糖	大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ 小松菜	775	33.1
20	金	ご飯	アップルキャラット 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 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも マカロニ シュークリーム	アップルキャラットジュース にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ	667	22.7

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。