

令和6年度 12月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満		
2 (月)	【三ヶ尻小学校 リクエスト給食】											今年も残すところ後1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。インフルエンザや風邪などの感染症になりやすい時期でもあります。手洗いやうがいはもちろん、しっかりと食べて病気に負けない体をつくりましょう。 今日は三ヶ尻小学校のリクエストメニューの中から、 タルト を取り入れました！
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			673 Kcal 26.6 g 21.5 g 1.4 g	816 Kcal 32.4 g 23.9 g 1.9 g	
	ぶりの照り焼き	ぶり					さとう		しょうゆ さけ			
	のり酢和え	ツナ(まぐろ かつお)	のり	にんじん ごまつな	きゃべつ				しょうゆ す			
	ひつつみ	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しお				
3 (火)	さつまいもと栗のタルト	とうにゅう					さつまいも さとう くり こめこ コーンフラワー	ショートニング あぶら				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			603 Kcal 25.1 g 18.6 g 2.0 g	766 Kcal 30.5 g 21.9 g 2.6 g	鶏肉は、高たんぱく・低エネルギーでヘルシーな食材として人気です。給食で使用する鶏肉の部位はむね肉が多いです。むね肉は脂肪が少なく、あっさりとした味わいです。 (西小 給食なし)
	とりチリ	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ガラスープ トマトケチャップ トウバンジャン さけ				
	春雨の中華和え	ハム		にんじん	きゅうり きゃべつ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す				
4 (水)	中華風卵スープ	たまご	わかめ	にんじん	だけのこ もやし ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック こしょう				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			572 Kcal 23.7 g 16.7 g 1.8 g	729 Kcal 29.2 g 19.6 g 2.3 g	みなさん、食事をするときにより姿勢で食べていますか？おわんなどを手に持ち、箸を上手に使って食べると、とても食事がしやすくなります。 (第一小 給食なし)
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう みずあめ		しょうゆ す しお				
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ				
5 (木)	大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん ごまつな	だいこん しめじ							
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			582 Kcal 23.6 g 17.9 g 2.0 g	728 Kcal 28.4 g 20.7 g 2.5 g	ねぎにはいろいろな種類がありますが、東日本ではよく食べられているのは、白い部分が多い根菜ねぎで、長ねぎとも言います。 (金ヶ崎小、第一小、永岡小 給食なし)
	ひじき入り玉子焼き	たまご	ひじき			さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す みりん しお				
	白菜と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
6 (金)	チンゲンサイのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	じゃがいも						
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			570 Kcal 23.4 g 17.0 g 1.7 g	730 Kcal 28.7 g 19.8 g 2.1 g	学校給食ではほとんど毎日 にんじん を使用していますが、11月後半から金ヶ崎町産の にんじん を使用しています。栄養だけでなく、彩りとしても欠かせない野菜です。 (金ヶ崎小、永岡小 給食なし)
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	わかめのごま和え		わかめ	にんじん さやいんげん	きゃべつ	さとう	ごま	しょうゆ				
9 (月)	じゃがもち汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも でんぶん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお				
	【かみかみ給食】											今日はかみかみ給食です。よく噛むとだ液がたくさん出て虫歯予防になるほか、脳に刺激がいて食べ過ぎを防いでくれる効果もあります。意識してよく噛んで食べる習慣をつけましょう。  ひと口 30 回がむ
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			610 Kcal 23.6 g 18.6 g 1.5 g	757 Kcal 28.5 g 21.7 g 2.0 g	
	あじフライ	あじ					パンこ こむぎこ	あぶら	しお			
かりぼり和え					きゅうり もやし つぼづけ(だいこん)	さとう みずあめ		しょうゆ しお す				
鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう					
10 (火)	りんご				りんご							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			582 Kcal 20.1 g 17.4 g 1.9 g	735 Kcal 24.1 g 19.6 g 2.2 g	セロリの香りはよい効果があります。香りが成分のアピンは、不安やイライラを鎮めて食欲増進や安眠効果があるとされ、ビタミンは、血液をサラサラにする働きがあります。 (三ヶ尻小 給食なし)
	トマトソースハンバーグ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト	あぶら	ウスターソース しお トマトケチャップ				
	レモンドレッシングサラダ				きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ				
11 (水)	ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	ひよこめめ セロリ たまねぎ	じゃがいも		ワイン コンソメ しお こしょう				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			608 Kcal 21.9 g 23.1 g 2.0 g	771 Kcal 26.7 g 27.1 g 2.5 g	卵にはたんぱく質だけではなく、カルシウムや鉄が豊富で、ビタミンCを除くほぼ全部の栄養素が含まれているため、「完全栄養食品」と言われています。 (三ヶ尻小 給食なし)
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく セラチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお				
	おからの炒り煮	おから とりにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
12 (木)	えのきだけのみそ汁	あぶらあげ みそ		みずな	だいこん きゃべつ えのきだけ							
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			577 Kcal 24.2 g 18.4 g 1.9 g	726 Kcal 29.4 g 21.8 g 2.4 g	みずなはシャキシャキとした歯応えが特徴で、葉は淡い緑色をしています。ベータカロテンが多く含まれていて、緑黄色野菜に分類されます。ベータカロテンのほかにも、ビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維も豊富です。
	大豆ミート入りドライカレー	ぶたにく とりにく だいず		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう カレーこ				
	切り干し大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ す				
13 (金)	きゃべつスープ	ベーコン		みずな	きゃべつ たまねぎ			コンソメ さけ こしょう				
	【クリスマス給食】											 今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマスは世界中の人々が幸せになるように願っていたイエス・キリストの誕生を祝う行事です。クリスマスにはケーキを食べる人も多いと思いますが、ヨーロッパではドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。 
	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング しお イースト		690 Kcal 30.8 g 26.1 g 2.9 g	843 Kcal 37.7 g 30.7 g 3.6 g		
	鶏肉のオーロラソース焼き	とりにく					ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ しお こしょう ワイン				
	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり	さとう	オリーブオイル	しお こしょう す				
	ホワイトシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	ワイン こしょう しお ベジマメルウ				
なかよしクリスマスケーキ(ホワイト)	とうにゅう	かんてん		いちご	こめこ さとう タピオカ	ショートニング あぶら オリーブオイル	しお					
なかよしクリスマスケーキ(ショコラ)	とうにゅう	かんてん		いちご	こめこ さとう タピオカ	ショートニング あぶら オリーブオイル ココア	しお					
16 (月)	【冬至給食】											冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日はゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。今年の冬至は12月21日(土)です。 (金ヶ崎中 2学期給食最終日)
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			599 Kcal 23.2 g 20.7 g 1.6 g	754 Kcal 27.9 g 24.4 g 2.2 g	
	さばの南蛮漬け	さば			ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ おりん さけ す とうがらしこ				
	白菜のゆず和え			にんじん	はくさい きゅうり ゆず	さとう		しお				
17 (火)	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	だいこん ねぎ えのきだけ							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			577 Kcal 21.8 g 18.2 g 2.1 g	—	今日で2学期の給食は終了です。冬休み中もしっかり食べて、元気に3学期を迎えましょう。 (金ヶ崎中 給食なし) (2学期給食最終日)
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ グリンピース だけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープストック				
	きりわかめと野菜のサラダ		くきわかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す				
	中華風コーン卵スープ	たまご ベーコン		はねぎ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ しお こしょう				

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より