

12月予定献立表

今日の目標「寒さに負けない食事をしよう」

令和6年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
2月	牛乳ご飯		牛乳			米			562 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげのり				油		24.6 g
	華風和え	かつお節		小松菜、人参	白菜	砂糖		酢、醤油、味醂	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
3火	牛乳パン		牛乳			パン 小麦粉			564 kcal
	ささみのピカタ	ささみ、卵	チーズ					塩、胡椒	35.8 g
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、鶏だし、コンソメ、胡椒	
ミネストローネスープ	白いんげん豆、ベーコン		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、セロリ	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒		
4水	牛乳ご飯		牛乳			米			671 kcal
	豚キムチ丼	豚肉、厚揚げ		人参、チンゲン菜	もやし、キムチ、玉ねぎ、きくらげ、白ねぎ	でん粉	油、ごま油	酒、にんにく、生姜、コチジャン、醤油、味醂、塩、胡椒、鶏だし、中華だし	22.1 g
	春巻き	春巻き					油		
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒	
5木	『南中1年生が考えた献立』								
	牛乳ご飯		牛乳			米			672 kcal
	ぶりの照り焼き	鱈						醤油、味醂、酒、生姜	24.5 g
	ごま和え			ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	醤油	
	みそ汁	豆腐、味噌	わかめ	人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、えのきたけ			煮干(だし用)	
	お米のタルト					タルト			
6金	【ようけかムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳パン		牛乳			パン			657 kcal
	チキンカツ	チキンカツ					油		29.0 g
	きのこ野菜ソテー			チンゲン菜	しめじ、もやし		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
チリコンカン	大豆、牛肉、豚肉		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、コーン	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、鶏だし		
9月	牛乳ご飯		牛乳			米			573 kcal
	ししゃものから揚げ		ししゃも			でん粉	油		21.6 g
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油	
冬野菜の沢煮椀	豚肉、厚揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、大根、白菜			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)		
10火	牛乳パン		牛乳			パン			565 kcal
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							25.8 g
	カラフルサラダ			ブロッコリー、人参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
ポトフ	ウィンナー		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		水、塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ		
11水	牛乳ご飯		牛乳			米			577 kcal
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	23.2 g
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油、味醂	
わかめ汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩		
12木	牛乳麦ご飯		牛乳			米、麦			609 kcal
	冬野菜カレー	牛肉、豚肉		人参、ブロッコリー	玉ねぎ、大根	じゃが芋	油	にんにく、とろけるカレールウ、パームカレールウ、醤油、ウスターソース、鶏だし	23.4 g
	ゆで卵	卵							
野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆			油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品 主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主に体の調子を整えるものになる緑の食品 主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主にエネルギーのもとになる黄の食品 主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実		
13金	牛乳 パン コロケ ブリッリーのマスタード 和え ABCスープ	牛乳		ブロッコリー	キャベツ	パン	油	醤油, マスタード 醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	593 kcal 22.7 g
16月	日本全国味めぐり「宮崎県」 牛乳 ご飯 チキン南蛮 一食用ノック [®] タルソース 切干大根のハリハリ漬け 八杯汁	牛乳	鶏肉	ちりめん 人参	切干大根, きゅうり ごぼう, 大根, しめじ	米 でん粉, 砂糖	油 卵不使用タルタルソース	にんにく, 生姜, 塩, 酒, 醤油, 味醂, 酢 酢, 醤油, 塩 醤油, 塩, 酒, 味醂, 花かつお(だし用)	620 kcal 20.9 g
17火	牛乳 パン さけのハーブ焼き 青のりポテト かきたまスープ パテチョコ	牛乳	鮭	青のり	チンゲン菜, 人参 玉ねぎ, きくらげ	パン じゃが芋 でん粉 パテチョコ	油 オリーブ油	白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒 塩, 胡椒 醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	588 kcal 30.3 g
18水	毎月 第3水曜日は【水産の日】 牛乳 ご飯 さんまの塩こうじ焼き 野菜とこんにゃくの炒め物 ふぶき汁	牛乳	秋刀魚	小松菜	白菜	米 こんにゃく	ごま油	塩こうじ 鶏だし, 醤油, オイスターソース, 味醂, とろろ, うがらし, 花かつお(だし用)	579 kcal 22.4 g
毎月19日は食育の日									
19木	牛乳 ピラフ イカリングフライ グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳	ハム イカリングフライ	人参	玉ねぎ, 枝豆	米	バター, 油	塩, 胡椒 酢, 醤油, 塩, 胡椒 醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	623 kcal 22.2 g
20金	牛乳 パン 豚肉のアップルソースかけ ツナともやしのソテー 白菜スープ	牛乳	豚肉	人参	りんご, レモン果汁 もやし, 黄パプリカ 白菜, 玉ねぎ, きくらげ	パン 砂糖, でん粉	油	塩, 胡椒, 酒, にんにく, 醤油 塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒 鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	563 kcal 26.6 g
23月	牛乳 ご飯 ホキの磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え 高野豆腐の煮物	牛乳	ホキ	青のり	人参	米 天ぷら粉	油 ごま油	醤油, 味醂 醤油, 酒, 味醂, 花かつお(だし用)	617 kcal 29.5 g
24火	牛乳 パン ローストチキン いろどりペンネのソテー コーンクリームスープ オレンジ	牛乳	鶏肉	青ピーマン	玉ねぎ, 黄パプリカ	パン マカロニ	オリーブ油 油 バター	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒 トマトソース, トマトケチャップ, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒 コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒	663 kcal 28.6 g

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。