

# 12月学校給食予定献立表



## 今月の目標 ～食べと健康との関わりについて知ろう～

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかです。朝夕と冷え込みで体調を崩す人が増える時期です。好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠をとりましょう。

●の日はスプーンを持ってくるください。



毎月19日「食育の日」  
20日「美味しお給食」

22日「冬至献立」  
24日「クリスマス献立」



令和6年度

かわち学園

| 日  | 曜 | スプーン                                                                                | 献立名                   | 主な食品名                                                                 |         |               |                           |                   |                  | 調味料 その他                                     | 1～3年        | 4～6年        | 7～9年        |             |             |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------------------|-------------------|------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |   |                                                                                     |                       | おもに体を作る食品                                                             |         | おもに体の調子を整える食品 |                           | おもに熱や力のもとになる食品    |                  |                                             | エネルギー(kcal) |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     |                       | 1群                                                                    | 2群      | 3群            | 4群                        | 5群                | 6群               |                                             | たんぱく質(g)    |             |             |             |             |
| 2  | 月 |                                                                                     | ごはん                   |                                                                       |         |               |                           | ごはん               |                  |                                             | 599<br>25.6 | 706<br>28.3 | 864<br>35.5 |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 鶏肉の塩麴カレー焼き            | とり肉                                                                   |         |               | しょうが にんにく                 |                   | カレー粉 しょうゆ 塩こうじ 酒 |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 豆腐サラダ                 | とうふ                                                                   |         | にんじん          | きゅうり キャベツ                 |                   | ナムルドレッシング        |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | ごまみそ汁                 | 油揚げ みそ                                                                |         | ほうれんそう        | ごぼう ねぎ                    | じゃがいも             | 米油 ごま            | かつおだし                                       |             |             |             |             |             |
| 3  | 火 |    | 【旬の献立】                | 茨城県は、白菜の生産量全国第1位を誇っています。寒さに弱い野菜ですが、霜が降りる季節には、葉の養分が糖化して甘い白菜が収穫できます。    |         |               |                           |                   |                  |                                             |             |             | 568<br>22.2 | 668<br>24.8 | 763<br>27.1 |
|    |   |                                                                                     | ごはん                   |                                                                       |         |               |                           | ごはん               |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | いわしの生姜煮               | いわし                                                                   | こんぶエキス  |               | しょうが                      | さとう               |                  | しょうゆ                                        |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 切干大根の炒め煮              | さつま揚げ                                                                 |         | にんじん          | 切干だいこん しいたけ えだまめ          | こんにやく さとう         | 米油               | しょうゆ 酒                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 白菜のみそ汁                | 油揚げ みそ                                                                |         |               | はくさい たまねぎ しめじ             |                   |                  | かつおだし                                       |             |             |             |             |             |
| 4  | 水 |                                                                                     | ごはん                   |                                                                       |         |               |                           | ごはん               |                  |                                             | 561<br>18.1 | 676<br>21.1 | 806<br>24.4 |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 春巻き                   |                                                                       |         | にんじん          | キャベツ たまねぎ                 | はるさめ でんぷん さとう 小麦粉 | 豚脂 米油            | しょうゆ 塩                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 野菜ナムル                 |                                                                       |         | こまつな にんじん     | もやし                       |                   | ごま ごま油           | しょうゆ オイスターソース コショウ                          |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 八宝菜                   | ぶた肉 生揚げ かまぼこ                                                          |         | にんじん チンゲンサイ   | はくさい たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ  | でんぷん              | 米油               | しょうゆ オイスターソース 酒 塩 コショウ 鶏がらだし                |             |             |             |             |             |
| 5  | 木 |                                                                                     | ごはん                   |                                                                       |         |               |                           | ごはん               |                  |                                             | 531<br>22.3 | 679<br>27.9 | 826<br>33.4 |             |             |
|    |   |                                                                                     | 飲むヨーグルト               |                                                                       | 飲むヨーグルト |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | ハンバーグ和風ソース            | とり肉 ぶた肉                                                               |         |               | たまねぎ                      | じゃがいも さとう でんぷん    | 豚脂               | ケチャップ 塩 しょうゆ 酒 みりん                          |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | ヤーコンのきんぴら             | ぶた肉                                                                   |         | にんじん          | ヤーコン                      | しらたき さとう          | ごま油              | しょうゆ みりん                                    |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | けんちん汁                 | とり肉 油揚げ とうふ                                                           |         | ほうれんそう        | はくさい ごぼう ねぎ               | さといも              | 米油               | 酒 しょうゆ かつおだし                                |             |             |             |             |             |
| 6  | 金 | ●                                                                                   | 【旬の献立】                | 通年手に入るだいこんですが、旬は冬です。だいこんにはアミラーゼが含まれているため、胃もたれや胸やけの予防に役立つ効果もあります。      |         |               |                           |                   |                  |                                             |             |             | 543<br>20.5 | 662<br>28.2 | 737<br>27.1 |
|    |   |                                                                                     | ココア揚げパン               |                                                                       |         |               |                           | コッペパン             | 米油               | ココアパウダー                                     |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | ツナと豆のサラダ              | だいず 大福豆 金時豆 ツナ(まぐろ)                                                   |         |               | キャベツ                      |                   | マヨネーズ(卵なし)       | しょうゆ                                        |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | ポトフ                   | とり肉 ウィンナー                                                             |         | にんじん          | はくさい たまねぎ だいこん セロリ        | じゃがいも             |                  | 塩 コショウ コンソメ                                 |             |             |             |             |             |
| 9  | 月 |                                                                                     | 【日本味めぐり～北海道～】         | どさんことは、北海道産の馬のことですが、北海道生まれの人や物に使う呼び名でもあります。寒い冬にぴったりの北海道の郷土料理を味わいましょう。 |         |               |                           |                   |                  |                                             |             |             | 558<br>23.6 | 682<br>28.2 | 807<br>32.7 |
|    |   |                                                                                     | 豚丼(ごはん・豚丼の具)          | ぶた肉                                                                   |         |               | たまねぎ ねぎ                   | さとう               | ごま油 ごま           | しょうゆ みりん                                    |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | かまぼこサラダ               | たら ほき                                                                 |         | にんじん          | キャベツ きゅうり                 | さとう でんぷん          | マヨネーズ(卵なし)       | 塩 コショウ                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | どさんこ汁                 | とり肉 みそ                                                                |         | にんじん          | しょうが にんにく たまねぎ もやし とうもろこし | じゃがいも             | 米油               | かつおだし                                       |             |             |             |             |             |
| 10 | 火 |  | 【旬の献立】                | 12月から1月にかけて旬を迎える「たら」ですが、雪のように白い肉の魚、雪の降る時期に獲れる魚ということで漢字で「鰯」と書くそうです。    |         |               |                           |                   |                  |                                             |             |             | 543<br>23.8 | 666<br>28.6 | 771<br>31.3 |
|    |   |                                                                                     | ごはん                   |                                                                       |         |               |                           | ごはん               |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | たらの竜田揚げ               | たら                                                                    |         |               | しょうが                      | でんぷん              | 米油               | しょうゆ 酒                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 磯の香あえ                 | とり肉                                                                   | のり      | こまつな          | もやし                       | さとう でんぷん          |                  | しょうゆ 酢 塩                                    |             |             |             |             |             |
| 11 | 水 |                                                                                     | ごはん                   |                                                                       |         |               |                           | ごはん               |                  |                                             | 614<br>23.4 | 725<br>25.5 | 885<br>32.2 |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 油淋鶏                   | とり肉                                                                   |         | 赤ピーマン         | にんにく しょうが ねぎ              | でんぷん さとう          | 米油 ごま油           | 酒 しょうゆ                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | もやしときくらげの和え物          | ハム                                                                    |         |               | もやし きくらげ                  | さとう               | ごま油              | 酢 しょうゆ                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | わかめスープ                |                                                                       | わかめ     | ほうれんそう        | たまねぎ しいたけ ねぎ              |                   | ごま油              | 中華だし 塩 コショウ                                 |             |             |             |             |             |
| 12 | 木 | ●                                                                                   | タコライス(ごはん・タコライスの具)    | ぶた肉 だいず                                                               |         | にんじん トマト      | にんにく たまねぎ とうもろこし          | ごはん               |                  | ケチャップ チリパウダー チリソース 塩 コショウ                   | 587<br>21.7 | 722<br>25.8 | 844<br>29.7 |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | ポテトサラダ                | ハム                                                                    |         | にんじん          | きゅうり                      | じゃがいも             | マヨネーズ(卵なし)       | 塩 コショウ                                      |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | アルファベットスープ            | とり肉                                                                   |         | ほうれんそう        | はくさい                      | マカロニ              |                  | コンソメ 塩 コショウ                                 |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | フィッシュバーガー(丸パン・白身魚フライ) | たら                                                                    |         |               |                           | 丸パン               |                  | 塩                                           |             |             |             |             |             |
| 13 | 金 |                                                                                     | ・タルタルソース)             |                                                                       |         | パセリ           | ピクルス たまねぎ レモン果汁           | さとう               |                  | 酢 塩                                         | 568<br>27.1 | 664<br>28.0 | 783<br>29.4 |             |             |
|    |   |                                                                                     | 牛乳                    |                                                                       | 牛乳      |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | スパゲティサラダ              | ハム                                                                    |         |               | キャベツ きゅうり                 | スパゲティ             |                  | オリーブとたまねぎドレッシング ベンジャメルソース ポタージュ コンソメ 塩 コショウ |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     | 豆乳のポタージュ              | とり肉 豆乳                                                                |         |               | たまねぎ とうもろこし               | じゃがいも             |                  |                                             |             |             |             |             |             |
|    |   |                                                                                     |                       |                                                                       |         |               |                           |                   |                  |                                             |             |             |             |             |             |

| 日           | 曜  | ス<br>プ<br>ー<br>ン | 献立名                           | 主な食品名                                                                 |                 |                          |                        |                           |                  | 調味料 その他                     | 1～3年                    | 4～6年                 | 7～9年                 |                      |  |
|-------------|----|------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--|
|             |    |                  |                               | おもに体を作る食品                                                             |                 | おもに体の調子を整える食品            |                        | おもに熱や力のもとになる食品            |                  |                             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  |                               | 1群                                                                    | 2群              | 3群                       | 4群                     | 5群                        | 6群               |                             |                         |                      |                      |                      |  |
| 16          | 月  | ●                | ごはん                           |                                                                       |                 |                          |                        | ごはん                       |                  |                             | 566<br>17.2             | 678<br>20.2          | 783<br>22.6          |                      |  |
|             |    |                  | ふりかけ                          | かつお節                                                                  | ひじき             | 赤しそ                      |                        | さとう                       | ごま               | 塩 みりん 酢 しょうゆ                |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 肉じゃがフライ                       | 牛肉                                                                    |                 | にんじん                     | たまねぎ                   | じゃがいも さとう<br>でんぶん 小麦粉 パン粉 | 米油               | しょうゆ 塩                      |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | れんこんサラダ                       |                                                                       | ひじき             | にんじん                     | れんこん きゅうり              | さとう                       | ごま<br>マヨネーズ(卵なし) | しょうゆ                        |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | おでん                           | ちくわ がんもどき<br>つみれ 豆乳                                                   | こんぶ             | にんじん                     | だいこん                   | こんにゃく さとう<br>でんぶん         |                  | しょうゆ 塩 酒 かつおだし              |                         |                      |                      |                      |  |
| 17          | 火  | ●                | ごはん                           |                                                                       |                 |                          |                        | ごはん                       |                  |                             | 579<br>28.2             | 693<br>32.6          | 782<br>34.9          |                      |  |
|             |    |                  | 納豆                            | 納豆                                                                    |                 |                          |                        |                           |                  | しょうゆ からし                    |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | さばの塩焼き                        | さば                                                                    |                 |                          |                        |                           |                  | 塩                           |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | のり酢あえ                         | ツナ(まぐろ)                                                               | のり              | ほうれんそう                   | もやし                    |                           |                  | しょうゆ 酢                      |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | ねぎスープ                         | とうふ                                                                   |                 | にんじん                     | ねぎ しいたけ はくさい           |                           | ごま油              | 中華だし 塩 コショウ                 |                         |                      |                      |                      |  |
| 18          | 水  | ●                | カレー南蛮うどん(ソフト麺<br>・カレー南蛮うどんの汁) | とり肉 なんと                                                               |                 | にんじん こまつな                | たまねぎ しめじ ねぎ            | ソフトめん<br>でんぶん             | 米油               | カレールウ しょうゆ<br>かつおだし         | 577<br>25.9             | 744<br>32.0          | 851<br>36.2          |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | いかとさつまいもの揚げ煮                  | いか                                                                    |                 |                          |                        | でんぶん さつまいも<br>さとう         | 米油               | しょうゆ みりん                    |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | ヨーグルト                         |                                                                       | ヨーグルト           |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  |                               |                                                                       |                 |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
| 19          | 木  |                  | ごはん                           |                                                                       |                 |                          |                        | ごはん                       |                  |                             | 577<br>21.9             | 682<br>25.2          | 835<br>30.1          |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 餃子                            | とり肉 ぶた肉                                                               |                 | にら                       | キャベツ たまねぎ              | 小麦粉 でんぶん<br>さとう           | 豚脂 ごま油           | 塩 酒 オイスターソース<br>しょうゆ        |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | チャプチェ                         | ぶた肉                                                                   |                 | にんじん こまつな                | しょうが にんにく もやし          | マロニー さとう                  | 米油 ごま ごま油        | しょうゆ                        |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | あさりの中華スープ                     | あさり とり肉                                                               |                 | チンゲンサイ                   | たまねぎ ねぎ きくらげ<br>にんにく   |                           | ごま油              | 酒 塩 しょうゆ コショウ<br>中華だし       |                         |                      |                      |                      |  |
| 20          | 金  | ●                | 【冬至献立】                        | 明日21日は「冬至」です。冬至は1年で最も日の出ている時間が短い日です。「ん」のつく食べ物を食べて、ゆず湯に入り、運を呼び込みましょう。  |                 |                          |                        |                           |                  |                             |                         | 568<br>15.9          | 672<br>18.1          | 775<br>20.3          |  |
|             |    |                  | 冬至カレーライス(ごはん<br>・冬至カレー)       | ぶた肉                                                                   |                 | にんじん かぼちゃ トマト            | しょうが にんにく たまねぎ<br>れんこん | ごはん                       | 米油               | カレールウ コンソメ<br>ウスターソース ケチャップ |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | ゆず風味こんにゃくサラダ                  |                                                                       |                 | こまつな ほうれんそう<br>かぼちゃ にんじん | キャベツ とうもろこし            | こんにゃく でんぶん                | ゆずドレッシング         |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | みかん                           |                                                                       |                 |                          | みかん                    |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
| 23          | 月  |                  | ごはん                           |                                                                       |                 |                          |                        | ごはん                       |                  |                             | 566<br>26.2             | 694<br>31.5          | 816<br>36.3          |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 焼き肉                           | ぶた肉 みそ                                                                |                 |                          | にんにく しょうが たまねぎ         | さとう                       | ごま ごま油           | しょうゆ トウバンジャン                |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | ごぼうとチキンのサラダ                   | とり肉                                                                   |                 |                          | ごぼう きゅうり               | さとう でんぶん                  | 米油               | 塩 ごまドレッシング                  |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | なめこのみそ汁                       | とうふ みそ                                                                |                 |                          | なめこ ねぎ                 |                           |                  | かつおだし                       |                         |                      |                      |                      |  |
| 24          | 火  | ●                | 【クリスマス献立】                     | 今日は2学期最後の給食です。そして事前に皆さんが選んだセレクトケーキが提供されます。2学期を振り返りながら、楽しい給食の時間にしましょう。 |                 |                          |                        |                           |                  |                             |                         | 【チョコ】<br>615<br>25.1 | 【チョコ】<br>752<br>31.3 | 【チョコ】<br>840<br>34.7 |  |
|             |    |                  | ミートソーススパゲティ                   | ぶた肉 だいず                                                               |                 | にんじん                     | たまねぎ エリンギ              | スパゲティ さとう                 | 米油               | デミグラスソース 赤ワイン<br>塩 コショウ     |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | 牛乳                            |                                                                       | 牛乳              |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | フライドチキン                       | とり肉                                                                   |                 |                          | にんにく                   | でんぶん                      | マヨネーズ(卵なし)       | 塩 コンソメ オレガノ                 |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | シーザーサラダ                       |                                                                       |                 |                          | ツ<br>とうもろこし            |                           |                  | 酢 シーザードレッシング                |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | セレクトケーキ                       |                                                                       |                 |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
|             |    |                  | チョコケーキ                        | 豆乳                                                                    |                 |                          |                        | さとう 米粉 でんぶ<br>ん           |                  | ココアパウダー                     |                         |                      |                      |                      |  |
| いちごケーキ      | 豆乳 |                  |                               | いちご果汁                                                                 | さとう 米粉 でんぶ<br>ん |                          |                        |                           |                  |                             |                         |                      |                      |                      |  |
| 12月の平均栄養摂取量 |    |                  |                               | 1～3年                                                                  |                 |                          |                        | 4～6年                      |                  |                             |                         | 7～9年                 |                      |                      |  |
| エネルギー(kcal) |    |                  |                               | 576                                                                   |                 |                          |                        | 696                       |                  |                             |                         | 841                  |                      |                      |  |
| 脂質(g)       |    |                  |                               | 15.9                                                                  |                 |                          |                        | 21.4                      |                  |                             |                         | 23.6                 |                      |                      |  |
| 食塩相当量(g)    |    |                  |                               | 1.74                                                                  |                 |                          |                        | 2.04                      |                  |                             |                         | 2.54                 |                      |                      |  |

\* 材料等の都合により変更することがあります。

## 寒さに負けないからだをつくろ



寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのよい食事・適度な運動・十分な休養が大切です。どんなことに気をつけるとよいのでしょうか？

### 朝ごはんをしっかり食べる



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。  
温かい汁物やホットミルクなど、体を温めるものがおすすめです

### 冬が旬の食材を食べる



冬が旬の食べ物は、からだを温める働きがあります。  
鍋や煮込み料理など、温かい料理がおすすめです。血行も

### 抵抗力を高める食べ物を食べる



ビタミンA・ビタミンCは、喉や鼻の粘膜をじょうぶにし、ウイルスがからだに入るのを防いでくれます。

### 適度な運動・たっぷり休養



からだを動かすと、血液の流れがよくなり、からだが温かくなります。筋肉も増え、じょうぶなからだを作られます。

## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外でからだを動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識してからだを動かすようにしましょう。

### 早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムを整えよう！

寝朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べよう。朝ごはんを食べることで、からだ



が温まり、脳にエネルギーが補給され元気に活動できるようになります。  
また、日中は明るい環境でからだを動かす習慣をつけると寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

### 食べ過ぎには気をつけよう！

食事はゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくな

