

令和 6年
12月の予定献立表

食品群	体内ではたたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL：0980-77-8488

FAX：0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず 確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

こ ん だ て	～西城小学校のみなさんから素敵なお手紙が届きました～（一部紹介します）					
	・苦手な野菜が食べられるようになりました。 ・時々、苦手な物も出るけど、一生懸命、ペロリを目指して頑張っています。 ・身長が伸びたり、かぜをひかなくなりました。 子ども達は、苦手な食べ物を克服したりまた、克服できるように頑張っています。子ども達の手紙から、苦手なことに対して、挑戦してみようという、心の成長も感じることができました。食事は健康な体だけでなく、心もつくるのだと改めて実感しました。そして作り手として、とても嬉しいプレゼントをもらったので、力がわいてきました。今月も城辺地区のみなさんのための給食作りを頑張ります！					
こ ん だ て	2(月) 城辺小欠食	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
	 てづくりごまがし (むぎごはん) (ぐ) とうがんの そば あんかけどん ふくさじる 牛乳	 パンサンスー かにたまふうやき むぎごはん もずくいり ちゅうかスープ 牛乳	 りんご やさいソテー チキンのこうそうやき フォカッチャ クラム チャウダー 牛乳	 パパイヤのシークワサーあえ いらぶじまんマグロのてりやき むぎごはん チリムッチじる 牛乳	 きんぴらごぼう とうふのべっこうあんかけ むぎごはん たらのみそしる 牛乳	
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
	 だいがくいも (ぐ) (むぎごはん) マーボーどん ◎ (除去食対応) ニラたまスープ 牛乳	 はくさいのゆずふうみあえ ぶたにくのしょうがやき なめし けんちんじる 牛乳	 ジャーマンポテト オムレツ むぎごはん ヌードルスープ 牛乳	 ウカライリチー きびなごのあまずづけ むぎごはん チムシンジ 牛乳	 やさいのごまあえ ちぐさやき むぎごはん おでん 牛乳	
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
	 いそかあえ さばのみぞれあんかけ むぎごはん いものこじる 牛乳	 ◎ (除去食対応) はっぼうさい ミニしゅうまい カルシウムいり ごはん はるさめ スープ 牛乳	 ガルパンゾーサラダ いらぶじまのマグロフライ むぎごはん ポトフ 牛乳	 ちくぜんに もずくのり むぎごはん さんべいじる 牛乳	 うんしゅうみかん にんじんとれんこんのごまあえ ◎ (除去食対応) さつまいものてんぷら トウジン ジュシー デークニじる 牛乳	
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	先月から、朝晩と寒くなり、眠るときの洋服は薄手の長袖を着ないと、眠れなくなってきました。12月の暦をみると、12月7日(土)は「大雪」、12月21日(土)は「冬至」と冬の季節がやってくるようです。寒い冬を乗り越えるためにも、学校給食では、冬が旬の食べ物、献立名を読んだだけでも温かさが感じられるようになっています。家庭においても、温かい料理を家族みんなで囲み、寒い冬を乗り越えましょう！ 		
	 ほうれんそうナムル あげとうふのきのこあんかけ むぎごはん すりおろし だいこんいりスープ 牛乳	 ◎ (除去食対応) いかのオイスターソースいため ミニやきぎょうざ むぎごはん サムゲタンふう スープ 牛乳	 クリスマスケーキ ほしのコロケ (めん) (ぐ) スパゲッティ・ ナポリタン チキンスープ 牛乳			