

令和6年  
12月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
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	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455  
FAX: 0980-76-2480

※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。



《欠食予定》

23日 中学校全欠食



こ ん だ て	2(月)	3(火) みかんの日	4(水)	5(木)	6(金)
	<p>きくらげのちゅうかさサラダ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごもくチャーハン</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>みかん</p> <p>とりにくのこうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんにもの</p>	<p>ハンバーグのオーロラソースがけ</p> <p>オレンジ</p> <p>シークワーサー</p> <p>ジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>グラタンふうマカロニのミルクに</p>	<p>クープイリチー</p> <p>ぶたにくのみそづけ</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>《リクエスト給食》シームヌ</p>	<p>パインゼリー</p> <p>いらぶじまのまぐろメンチカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>バナパイヤちゃんぶるー</p>
小学校	C 562 P 21.5 F 16.6	C 612 P 27.7 F 16.6	C 635 P 26.3 F 22.9	C 656 P 28.7 F 18	C 662 P 22.3 F 23.5
中学校	C 675 P 25.3 F 18.8	C 769 P 34 F 19.4	C 765 P 32.2 F 28.2	C 808 P 35.6 F 20.8	C 805 P 26.7 F 28.2
こ ん だ て	9(月)	10(火) アロエヨーグルトの日	11(水) 食育～香川県～	12(木)	13(金) ビタミンの日
	<p>グンボウイリチー</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>アーサイリゆしどうぶじる</p>	<p>アロエヨーグルト</p> <p>(むぎごはん)(にくそぼろ)</p> <p>にくそぼろごはん</p> <p>ぐだくさんみそしる</p>	<p>みかん</p> <p>(めん)(しる)</p> <p>しっぽくうどん</p> <p>じゃがいもとオリーブのいためもの</p>	<p>フータシヤー</p> <p>ちくわのマヨネーズやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>へちまのみそしる</p>	<p>オレンジ</p> <p>(むぎごはん)(カレー)</p> <p>ほんれんそうカレー</p> <p>ゴーラのチキンヨサラダ</p>
小学校	C 628 P 29.3 F 18.1	C 625 P 26.4 F 17	C 475 P 22.5 F 16.7	C 641 P 29.8 F 20.2	C 656 P 20.6 F 22.7
中学校	C 778 P 35.7 F 21.1	C 775 P 32.6 F 19.8	C 575 P 27.2 F 19.5	C 768 P 35.9 F 22.5	C 810 P 24.6 F 27.3
こ ん だ て	16(月) 12/14麺の日献立	17(火)	18(水)	19(木) 12/20ぶりの日献立	20(金)
	<p>オレンジ</p> <p>(めん)(やさしいしる)</p> <p>にくやさそば</p> <p>べにいもとえだまめのサラダ</p>	<p>オレンジ</p> <p>(むぎごはん)(マーボーとうがん)</p> <p>マーボーとうがんとん</p> <p>にくだんごスープ</p>	<p>とりにくのしょうがいため</p> <p>とうふしゅうまい</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>もずくのみそしる</p>	<p>《リクエスト給食》りんご</p> <p>ぶりのみそマヨやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふちゃんぶるー</p>	<p>バナパイヤとツナのサラダ</p> <p>《リクエスト給食》きなこあげパン</p> <p>ミネストローネ</p>
小学校	C 590 P 26.4 F 16	C 565 P 21.7 F 16	C 635 P 24.4 F 21.8	C 689 P 28.9 F 26.2	C 594 P 25.6 F 22.5
中学校	C 725 P 32.4 F 18.8	C 689 P 26.2 F 18.9	C 768 P 29.3 F 25	C 792 P 32.1 F 27.6	C 704 P 30.4 F 27
こ ん だ て	23(月) 12/21冬至、12/22はんべんの日献立	24(火) 学校給食記念日	25(水) クリスマス	<p>栄養指導目標: 寒さに負けない食事をしよう</p> <p>今年も残すところ、後1か月になりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などへの感染リスクが高まる時期でもあります。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがいはもちろんのこと、1日3度の食事をしっかりとることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンACE(エース)を取り入れるように心がけましょう。</p>	
	<p>バターナッツかぼちゃとチーズのサラダ</p> <p>(ケチャップライス)(たまごシート)</p> <p>オムライス</p> <p>はんべんのスープ</p>	<p>ちんすこう</p> <p>ゴーライりあぶらみそ</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>じゃがいもうまに</p>	<p>クリスマスケーキ</p> <p>チキンフィレオ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>オニオンスープ</p>		
小学校	C 618 P 21.6 F 24.2	C 710 P 22.9 F 22.5	C 611 P 23 F 23.1		
中学校	C 749 P 25.1 F 28.3	C 886 P 28.1 F 27	C 775 P 27.9 F 29.7		

**冬至とかせの予防**

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

**【中学校】12月2日～12月6日 給食残量調査を実施します**

給食は栄養バランスのととのった食事ですが、食べ残しが多いと、その栄養をしっかりとることができません。残量調査を行うことで、食べ残した量や、残される食べ物の種類を正確に把握することができます。把握した内容をみんなで振り返り、みんなが健康な心と身体を維持できるようにしましょう。

中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで友人・先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。

主食の部	おかずの部	デザート部
1 ビビンバどん	1 なつとみそ	1 たいやき
2 タコライス	2 ゴヤーチップス	2 チーズだいふく
3 あげぼん・きなこあげぼん	3 チーズおから	3 プリン
4 みそかつどん	4 シームヌ	4 ぶどうゼリー
5 みやこそば	5 ぶたキムチいため	5 りんご
6	6	6
7	7	7

12月の提供は黄色で塗った献立です。1月以降も楽しみに！