

# 令和6年 12月 よていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1人分 (kcal)	たんぱく 質(g)	しつ 質(g)	えんぶん 質(g)
2	月	ごはん しろみざかなフライ にらたまいため わかめスープ	○	牛乳 たまご すけとうだら ツナ わかめ かまぼこ	しめじ もやし たけのこ にら にんにく ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま あぶら	673	26.6	21.1	2.4
3	火	むぎごはん やわらかにくだんご えびのマリネサラダ ポトフ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく えび ウインナー ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん だいこん かぶ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	669	25.8	19.2	2.0
4	水	ミルクロールパン さけのグラタン ごぼうとツナのサラダ ねぎとしょうがのスープ	○	牛乳 さけ ツナ かまぼこ チーズ	ほうれんそう ごぼう えのき にんじん きゅうり しょうが はくさい たけのこ ながねぎ	パン こむぎこ はるさめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	627	25.2	24.8	2.9
5	木	ごはん とうにゅうコロック ごしきあえ いかとだいこんのもの ジョアブレン	○	牛乳 いか かまぼこ さつまあげ ジョア	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ しいたけ いんげん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さといも じゃがいも ごま あぶら さとう	692	27.6	15.7	2.4
6	金	わかめごはん ほうれんそうまんじゅう ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそしる やさいとくだものゼリー	○	牛乳 とうふ かつおぶし ぶたにく にぼしこ みそ わかめ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん はくさい しめじ たまねぎ オレンジ りんご	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	606	22.6	12.0	2.9
9	月	ごはん ほきトマトソースフライ ひじきのいために さわにわん	○	牛乳 チーズ ほき ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ にぼしこ	トマト にんじん だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	620	23.5	19.4	1.9
10	火	むぎごはん オムレツデミグラスソースかけ ほうれんそうソテー コンソメスープ りんごゼリー	○	牛乳 たまご ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ いんげん りんご	こめ むぎ パター じゃがいも さとう こめこ ゼリー	601	18.0	14.6	1.9
11	水	みそラーメン やきぎょうざ あおのりポテト	○	牛乳 ぶたにく とりにく のり	にんじん たまねぎ もやし にら にんにく しょうが コーン キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも あぶら	632	28.0	17.5	3.2
12	木	ごはん ハムカツ ツナソテー すましじる みかんクレープ	○	牛乳 ハム ツナ かまぼこ とうふ にぼしこ	キャベツ えのき しめじ いんげん にんじん みかん だいこん ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ あぶら	680	22.0	21.5	2.4
13	金	チキンカレーライス もちごめつきにくだんご コールスローサラダ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ もちごめ じゃがいも あぶら	766	23.1	25.6	2.4
16	月	ごはん ほっけいちやほし もやしとあぶらあげのあえもの だいこんのみそしる カルシウムウエハース	○	牛乳 ほっけ あぶらあげ たまご とうふ にぼしこ みそ	もやし ほうれんそう にんじん しめじ だいこん たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら ウエハース	603	24.9	15.7	1.7
17	火	むぎごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんじん きゅうり コーン たまねぎ えのき	こめ むぎ こめこ てんぷん あぶら じゃがいも マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	677	24.1	22.1	2.2
18	水	こくとうパン チーズロール グリーンサラダ コーンシチュー	○	牛乳 すけとうだら とりにく チーズ	ブロッコリー きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ グリンピース コーン	パン こむぎこ じゃがいも パター こくとう	674	26.3	23.7	3.3
19	木	ごはん いかにチリソース ナムル ちゅうかスープ	○	牛乳 いか かまぼこ とうふ	にんにく しょうが トマト ながねぎ こまつな もやし にんじん	こめ こむぎこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら てんぷん ごま	642	22.2	19.6	3.0
20	金	むぎごはん <とうじこんだて> いろいろのだに だいこんサラダ かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	○	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ たらすりみ にぼしこ	だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ほうれんそう しそ ゆず	こめ むぎ ゼリー	616	22.2	16.0	2.2
23	月	コーンピラフ <クリスマスこんだて> もみのきハンバーグ ツナサラダ ミネストローネ チョコケーキ	○	牛乳 とりにく ウインナー ツナ	コーン たまねぎ トマト キャベツ にんじん はくさい いんげん	こめ マカロニ さとう ケーキ パター ノンエッグマヨネーズ	725	21.3	26.4	2.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	655	23.9	19.6	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

## 寒さに負けない体をつくろう

2024年も終わろうとしています。日に日に気温が下がり、寒さが深まってきました。12月7日は「大雪」と呼ばれる日です。大雪の日を境に、北風が吹いて雪が激しく降り始めるといわれています。急激な温度の変化は体に負担がかかります。朝食をしっかりと食べて体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう。



## 地産地消

米: 南郷・成東地区  
人參: 睦岡地区  
もやし: 大網白里市  
きゅうり: 九十九里町



山武市内・山武都市内産の食材を使っています。  
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。