

2023年

12月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1	金	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草としめじのおかか和え 大根ときぬさやのすまし汁 牛乳	米・砂糖・油	青葱・ほうれん草・ しめじ・キャベツ・ 黄ピーマン・大根・ きぬさや・人参	豚肉・味噌・ かつおぶし・牛乳	593	23.4
4	月	ごはん 根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜とささみのごま和え わかめと白菜のみそ汁 牛乳	米・油・片栗粉	小松菜・キャベツ・ コーン・人参・わかめ・ 白菜・玉葱	つくね・鶏肉・味噌・ 牛乳	657	26.5
5	火	ごはん チンジャオロース 春巻 ちんげん菜と豆腐の中華スープ 牛乳	米・砂糖・油・白ごま・ ごま油	玉葱・たけのこ・ 黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・ 人参・木くらげ・ ちんげん菜	牛肉・春巻・豆腐・牛乳	735	21.4
6	水	ごはん エビカツ 金平ごぼう さつま芋と大根のみそ汁 牛乳	米・油・こんにゃく・砂 糖・ごま油・白ごま・さ つま芋	ごぼう・人参・ インゲン・大根・青葱	エビカツ・あげ・味噌・ 牛乳	668	22.3
7	木	パン ホークビーンズ スパゲティサラダ 牛乳	コッペパン・じゃが芋・ 油・砂糖・スパゲティ	玉葱・人参・トマト・ グリーンピース・ キャベツ・きゅうり	豚肉・大豆水煮・牛乳	601	26.8
8	金	ごはん 鱈のフライ カリフラワーの和風サラダ ほうれん草とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	カリフラワー・ 切干大根・きゅうり・ 赤ピーマン・ 黄ピーマン・わかめ・ ほうれん草・玉葱・人参	あじ・あげ・味噌・牛乳	660	30.3
11	月	ごはん 揚げ餃子 小松菜とちくわのナムル 麩とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・ 麩	小松菜・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・ わかめ・玉葱	餃子(鶏、豚)・ ちくわ・味噌・牛乳	615	20.5
12	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根とかにかまのサラダ かきたま汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・大根・ キャベツ・インゲン・ 人参・コーン・玉葱・ 青葱	鶏肉・カニかまぼこ・ 卵・牛乳	797	32.5
13	水	ごはん 鱈の漬け焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・白ごま・油・春雨・ 砂糖	きゅうり・わかめ・ 人参・黄ピーマン・ ほうれん草	さわら・豆腐・味噌・ 牛乳	668	31.2
14	木	めん けんちん汁うどん 厚焼き玉子 フルーツポンチ 牛乳	うどん・さといも・油・ りんごゼリー・ ぶどうゼリー	白菜・大根・ごぼう・ 人参・しいたけ・青葱・ みかん缶	鶏肉・あげ・卵・牛乳	462	23
15	金	ごはん カレーライス 野菜サラダ オレンジゼリー 牛乳	米・じゃがいも・油・ 砂糖・片栗粉・ カレーフレーク・ オレンジゼリー	玉葱・人参・キャベツ・ ブロッコリー・ れんこん・コーン・枝豆	豚肉・牛乳	740	22.3
18	月	ごはん カニクリームコロッケ ひじきのツナサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	ひじき・キャベツ・ ごぼう・玉葱・人参・ 黄ピーマン・枝豆・ ほうれん草	カニクリームコロッケ・ シーチキン・味噌・牛乳	656	20.4
19	火	パン ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ コーンスープ クリスマスケーキ 牛乳	イエローロールパン・ 砂糖・片栗粉・ マカロニ・マヨネーズ・ ショコラケーキ	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・コーン・ パセリ	星型ハンバーグ(豚、 鶏)・牛乳	654	23.7
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平均	654 24.9

2023年

12月給食だより

子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！

Merry Christmas

世界のクリスマス料理

アメリカ合衆国



ロースターキー

アメリカでは七面鳥を丸ごと焼くのが定番料理です★グレイビーソースをかけて食べるのがおすすめです。

フランス



ブッシュ・ド・ノエル

フランスのクリスマスに代表的なケーキで、木や薪を切り倒したような見た目が特徴です。



冬至

12月22日の

冬至の日は1年で一番昼が短く夜が長い日で、柚子湯に入って体を清めるという風習があります。柚子湯には、血行を促進して体を温め風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果が期待できます。柚子の香りに癒され、元気に寒い冬を乗り越えましょう🍊



年越しそばを食べるの

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、年越しそばもその一つです。細く長い蕎麦のように、寿命が延びる事を祈願し、縁起を担いで食べられるようになりました。蕎麦は健康に役立つ栄養素も豊富で、蕎麦に含まれる『ルチン』は毛細血管を強く丈夫にし、血圧を下げる働きがあります。バランス良く野菜も入れた年越しそばを食べて良いお年をお迎えください🍜

なぜ？
なぜ？

