

2024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			
2	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 わかめと麩のみそ汁 牛乳	米・油・片栗粉・麩	小松菜・キャベツ・ コーン・人参・わかめ	つくね・鶏肉・味噌・ 牛乳	666	26.9	
3	火	めん イタリアンスパゲティ ブロッコリーとキャベツのイタリアンサラダ オレンジ 牛乳	スパゲティ・油	玉葱・ピーマン・赤ピー マン・黄ピーマン・トマ ト・パセリ・ブロッコ リー・キャベツ・人参・ コーン・オレンジ	豚肉・牛乳	506	21.1	
4	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきのツナサラダ ほうれん草としめじのみそ汁 牛乳	米・油	ひじき・キャベツ・ ごぼう・玉葱・人参・ コーン・枝豆・ ほうれん草・しめじ	鶏肉・シーチキン・ 味噌・牛乳	698	32.8	
5	木	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 南瓜コロック かきたま汁 牛乳	米・油・ごま油	キャベツ・玉葱・人参・ 赤ピーマン・ピーマン・ 木くらげ・ 南瓜コロック・青葱	豚肉・卵・牛乳	692	21.9	
6	金	ごはん 鯖の漬け焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・砂糖	きゅうり・わかめ・ 人参・コーン・小松菜	さわら・豆腐・味噌・ 牛乳	667	31	
9	月	ふりかけ ごはん 揚げ餃子 ちんげん菜とちくわのナムル 豚汁 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・ さといも・こんにゃく	ちんげん菜・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・ ごぼう・大根・白菜・ 青葱	餃子(豚・鶏)・ ちくわ・豚肉・あげ・ 味噌・牛乳	662	23.2	
10	火	パン ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ ほうれん草と人参のコンソメスープ 牛乳	コッペパン・砂糖・ 片栗粉・マカロニ・ マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・ほうれん草	ハンバーグ(牛・鶏)・ 牛乳	574	21.1	
11	水	ごはん 赤魚のごま天ぷら 小松菜とえのきのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・砂糖	小松菜・大根・えのき・ 人参・わかめ	あかうお・豆腐・味噌・ 牛乳	646	31.6	
12	木	めん カレーラーメン 蒸しシューマイ パイン缶 牛乳	ラーメン・じゃが芋・ 油・カレーフレーク・ 片栗粉	玉葱・人参・グリーン ピース・青葱・パイン缶	豚肉・ シューマイ(豚・鶏)・ 牛乳	549	22.3	
13	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 小松菜ととうす揚げのみそ汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・大根・ キャベツ・人参・ 黄ピーマン・インゲン・ 小松菜	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	775	32.3	
16	月	ごはん チンジャオロース 春巻 ちんげん菜と卵の中華スープ 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・ チンゲン菜	牛肉・春巻・卵・牛乳	745	21.5	
17	火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳	米・油	生姜・キャベツ・ インゲン・人参・ 赤ピーマン・コーン・ 小松菜	豚肉・豆腐・味噌・牛乳	627	23.9	
18	水	ごはん 鱈のフライ レモン風味ソース れんこんサラダ 大根と麩のみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・ 油・麩	レモン汁・れんこん・ キャベツ・枝豆・人参・ コーン・大根・青葱	あじ・味噌・牛乳	683	29.6	
19	木	パン タンドリーチキン 花野菜サラダ 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・ 油・ケーキ	生姜・カリフラワー・ ブロッコリー・ キャベツ・黄ピーマン・ 人参・玉葱・コーン・ パセリ	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	661	32.5	
※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	26.6

2024年



給食だより



今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。

3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事でも病気に負けないようにしましょう。



寒さに負けない食事をしよう



ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。

ポイント② 根菜類

だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類はからだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。



ポイント③ 果物

果物に多く含まれるビタミンCは、からだを守る免疫力を高める効果があります。



ポイント④ 温かい料理

温かい食べ物を食べると血行が良くなり体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。



年越しそば

毎月末を晦日(みそか)と呼び、一年最後の特別な日に『大』をつけて『大晦日』といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代中期から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿を願い、新しい年も細く長く過ごしてほしいとの思いが込められています。

またそばは切れやすいことから、その年の災いをすべて断ち切り新年に持ち越さないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからとも言われています。



白菜



白菜は冬の鍋料理などに欠かせない食材です。

低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は肉や魚のうまみを上手に吸収します。

煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。

