

12がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

12月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ワタンスープ れんこんとひじきのサラダ	あか からだをつくるしよくひん		きいろ エネルギーとなるしよくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしよくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん	たんすい かぶつ
2月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ワタンスープ れんこんとひじきのサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう ワタナン	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	たまねぎ りんご はくさい えのきたけ ほししいたけ しろねぎ れんこん えだまめ	566 kcal 22.8 g 18.9 g 2.0 g	81.2 g
3火	【おおさかふのりょうり】 ごはん ぎゅうにゅう たこやき(2こ) 1しよくおこのみソース にくすい こまつなのたいたん	たこ たまご ぎゅうにく もめんどうふ うすあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ だいこん まいたけ しろねぎ はくさい	546 kcal 19.8 g 19.8 g 1.9 g	74.9 g
4水	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー (1~3年生:1こ 4~6年生:2こ) にしめ そくせきづけ	ぶたにく とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう しおこんが	こめ はるさめ でんぱん さとう こむぎこ さといも	あぶら	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ひらこんやく だいこん	582 kcal 20.8 g 20.8 g 1.8 g	80.8 g
5木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう たらのからあげ(2こ) はるさめスープ うちまめいりなます	たら とりにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも でんぱん はるさめ さとう	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり	515 kcal 20.0 g 18.3 g 2.0 g	71.8 g
6金	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン こかぶのポトフ りんごサラダ	とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー こかぶのは	れんこん たまねぎ こかぶ キャベツ りんご	572 kcal 25.8 g 20.0 g 1.9 g	79.6 g
9月	ごはん ぎゅうにゅう いかてん さといものみそしる チンゲンサイとはるさめのひきにくいため	いか うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぱん さといも はるさめ さとう	あぶら ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい たまねぎ	539 kcal 19.8 g 19.1 g 1.7 g	76.7 g
10火	バンズパン ぎゅうにゅう チーズハンバーグのトマトソースかけ 元気もりもりこまつなスープ だいこんサラダ	とりにく もめんどうふ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン パンこ	バター なまクリーム あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ まいたけ だいこん きゅうり コーン りんご	618 kcal 27.4 g 26.8 g 4.0 g	70.4 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こかぶのとりーりスープ ブロッコリーのサラダ こくとうビーンズ	さば みそ はんぺん たまご だいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん くろざとう	あぶら	にんじん こかぶのは ブロッコリー	はくさい えのきたけ こかぶ キャベツ コーン レモンかじゅう パインアップルかじゅう	586 kcal 25.6 g 20.5 g 2.2 g	78.2 g
12木	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ ごぶづけあえ だいがくいも	とりにく たらすりみ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ はくさい しらたき かんそうだいこん	577 kcal 18.5 g 18.4 g 1.8 g	90.2 g
13金	【スペインのりょうり】 パエリア ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ソパデアホ(にんにくのスープ) ミックスフルーツ	あさり ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぱん マカロニ	とうにゅう バター あぶら	あかピーマン トマト ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きいろピーマン えだまめ キャベツ セロリ みかん(缶) パイン(缶) おうとう(缶) ナタデココ りんご	529 kcal 19.7 g 18.6 g 2.4 g	75.3 g
16月	ごはん ぎゅうにゅう アジメンチカツ さつまいものこめこポタージュ ヘルシーサラダ	アジ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ さとう こむぎこ こめこ さつまいも	あぶら バター	にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり コーン いとこんやく レモンかじゅう	582 kcal 19.7 g 17.1 g 1.9 g	93.3 g
17火	ごはん ぎゅうにゅう あげのいたの キムチスープ ビーフンいため	あつあげ ぶたにく もめんどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう こんが	こめ さとう もちこ ビーフン	ごまあぶら	にんじん にら トウモロコシ	だいこん たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ キャベツ	513 kcal 22.1 g 16.6 g 2.1 g	73.3 g
18水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき にくだんごスープ もやしのナムル	いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな	たまねぎ はくさい コーン もやし	503 kcal 20.2 g 16.1 g 2.0 g	72.8 g
19木	ごはん ぎゅうにゅう やきチーズてん かんこくふうにくじゃが にんじんしりしり みかん	ぎよにくすりみ ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こめ でんぱん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ いとこんやく えだまめ キャベツ みかん	577 kcal 23.5 g 16.7 g 2.2 g	89.5 g
20金	あぶらげごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) みぞれじる とうじなんきん	うすあげ とりにく おから きぬとうふ かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん パンこ こむぎこ	あぶら	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい なめこ しろねぎ	619 kcal 23.5 g 22.2 g 2.4 g	87.1 g
23月	【クリスマスこんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー レモンドレッシングサラダ クリスマスケーキ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら カレールウ	にんじん トマト みずな	たまねぎ りんご だいこん レモンかじゅう	601 kcal 19.9 g 19.6 g 2.0 g	93.1 g

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。
いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細胞や
ウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐ
とともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前には
きちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分
は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
ふき取りましょう。

