

12月 献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

12月	赤 体をつくる食品	黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価			
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
2月	ご飯 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ワンタンスープ れんこんとひじきのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	米 砂糖 ワンタン	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	玉ねぎ りんご 白菜 えのきたけ 干し椎茸 白ねぎ れんこん えだまめ	726 kcal 28.0 g 22.3 g 2.6 g	107.0 g
3火	【大阪府の料理】 ご飯 牛乳 たこ焼き(3個) 1食お好みソース 肉すい 小松菜の炊いたん	たこ 卵 牛肉 木綿豆腐 薄揚げ かつお節	牛乳	米 小麦粉	油	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 まいたけ 白ねぎ 白菜	701 kcal 24.3 g 24.7 g 2.4 g	99.0 g
4水	ご飯 牛乳 ショーロンポー(2個) 煮しめ 即席漬け	豚肉 鶏肉 中揚げ	牛乳 塩昆布	米 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 さといも	油	にんじん 水菜	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 平こんにゃく 大根	699 kcal 24.2 g 22.6 g 2.0 g	103.5 g
5木	さつまいもご飯 牛乳 たらの唐揚げ(2個) 春雨スープ 打ち豆入りなます	たら 鶏肉 打ち豆 みそ	牛乳	米 さつまいも でん粉 春雨 砂糖	油 ごま	にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり	664 kcal 25.6 g 22.4 g 2.7 g	94.6 g
6金	ご飯 牛乳 タンドリーチキン こかぶのポトフ りんごサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	油	にんじん ブロッコリー こかぶの葉	れんこん 玉ねぎ こかぶ キャベツ りんご	729 kcal 32.1 g 24.1 g 2.6 g	104.9 g
9月	ご飯 牛乳 いか天 里いものみそ汁 青梗菜と春雨の挽肉炒め	いか 薄揚げ みそ 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でん粉 さといも 春雨 砂糖	油 ごま油	にんじん 青梗菜	大根 白菜 玉ねぎ	679 kcal 23.6 g 22.2 g 2.1 g	101.0 g
10火	パンズパン 牛乳 チーズハンバーグのトマトソースかけ 元気もりもり小松菜スープ 大根サラダ	鶏肉 木綿豆腐 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	パン パン粉	バター 生クリーム 油	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ まいたけ 大根 きゅうり コーン りんご	736 kcal 32.8 g 32.6 g 4.7 g	83.0 g
11水	ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 こかぶのとろーりスープ ブロッコリーのサラダ 黒糖ビーンズ	アイアン 献立 鯖 みそ はんぺん 卵 大豆	牛乳	米 砂糖 でん粉 黒砂糖	油	にんじん こかぶの葉 ブロッコリー	白菜 えのきたけ こかぶ キャベツ コーン レモン果汁 パインアップル果汁	750 kcal 32.3 g 25.1 g 2.7 g	102.0 g
12木	ご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 ごぶ漬和え 大学芋	鶏肉 たらすり身 豆腐 薄揚げ	牛乳 わかめ	米 さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 しらたき 乾燥大根	733 kcal 22.4 g 21.8 g 2.5 g	119.1 g
13金	【スペインの料理】 パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 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 卵 鶏肉	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 マカロニ	豆乳バター 油	赤ピーマン トマト ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 黄ピーマン えだまめ キャベツ セロリ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) ナタデココ りんご	662 kcal 23.5 g 21.4 g 3.1 g	98.1 g
16月	ご飯 牛乳 アジメンチカツ さつまいもの米粉ポタージュ ヘルシーサラダ	アジ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 さつまいも	油 バター	にんじん 青じそ	玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり コーン 糸こんにゃく レモン果汁	710 kcal 22.7 g 18.4 g 2.5 g	120.2 g
17火	ご飯 牛乳 あげの煮たの キムチスープ ビーフン炒め	厚揚げ 豚肉 木綿豆腐 竹輪	牛乳 昆布	米 砂糖 もち粉 ビーフン	ごま油	にんじん にら トウモロコシ	大根 玉ねぎ きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ	658 kcal 28.2 g 20.2 g 2.6 g	96.5 g
18水	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 肉団子スープ もやしのナムル	歯(は)っぴー 献立 いわし 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	小松菜	玉ねぎ 白菜 コーン もやし	640 kcal 24.7 g 18.7 g 2.6 g	95.7 g
19木	ご飯 牛乳 焼きチーズ天 韓国風肉じゃが にんじんしりしり みかん	目によい 食べ物の日 魚肉すり身 豚肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 糸こんにゃく えだまめ キャベツ みかん	724 kcal 28.6 g 19.8 g 2.7 g	116.1 g
20金	あぶらげご飯 牛乳 チキンナゲット(3個) みぞれ汁 冬至なんきん	おばあちゃんの 味の日 薄揚げ 鶏肉 おから 絹豆腐 かまぼこ 小豆	牛乳	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	にんじん かぼちゃ	大根 白菜 なめこ 白ねぎ	795 kcal 30.1 g 28.2 g 3.3 g	112.3 g
23月	【クリスマス献立】 麦ご飯 牛乳 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	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 カレールウ	にんじん トマト 水菜	玉ねぎ りんご 大根 レモン果汁	741 kcal 23.6 g 22.2 g 2.6 g	119.6 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拭き取りましょう。

