

令和6年度12月 学校給食こんだて表

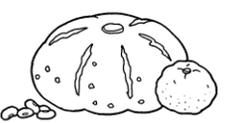
小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー (kcal)	
		おもにからだをつくる ものになるもの(赤)		おもにからだのちようしを ととのえるものになるもの(緑)		おもにエネルギーの ものになるもの(黄色)				
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類			
2月	ごはん おでんに こうみあえ てづくりふりかけ	牛乳	牛乳			米			612	
		とり肉 さつまあげ あつあげ うずらの 卵		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 こんぶ	24.6	
				にんじん	たくあん づけ きゅうり キャベツ		ごま	しょうゆ	703	
			のり				ごま ごま油	しょうゆ 塩	29.2	
3火	きなこあげパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳	牛乳			コッパパン さとう	油	塩	756	
		ぶた肉 大豆		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも さとう	オリーブ油	ケチャップ チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ウスター ソース	28.5	
		まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ ごま	しょうゆ みりん	909	
4水	ごはん さけのピカタ いそかあえ どさんこ汁	牛乳	牛乳			米			588	
		さけ切り身 卵	粉チーズ			小麦粉		塩 しょうゆ 酒 カレー粉	28.0	
		かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	673	
		ぶた肉	みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン えのきだけ		ごま油 バター	おろしにんにく おろし生姜 いりこ	33.1	
5木	こくとうパン かきあげうどん れんこんのサラダ	牛乳	牛乳			黒糖パン			604	
				にんじん	たまねぎ ごぼう きくらげ	さつまいも てんぷら粉	油	塩	21.8	
		とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	うどんめん		いりこ かつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん	754	
		とり肉		にんじん	れんこん きゅうり コーン	白いんげん豆	ごま マヨネーズ	ごまドレッシング しょうゆ	27.0	
6金	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ カムカムサラダ	牛乳	牛乳			米			699	
		ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	さとう かたくり粉	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 トウバン ジャン デンメンジャン 鶏がらスープ しょう ゆ みりん 中華スープストック	26.0	
		ぎょうざ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま油	しょうゆ みりん 酢 塩	858	
			こんぶ	にんじん					32.3	
9月	ごはん 魚のこがねやき だいちのいそに のっぺい汁	牛乳	牛乳			こめ			645	
		赤魚		にんじん パセリ			マヨネーズ	塩 しょうゆ 酒	24.7	
		ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	740	
		とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん ほし しいたけ	かたくり粉	油	いりこ しょうゆ 塩 酒	28.9	
10火	ミルクパン フライドチキン ごまみそサラダ パスタスープ	牛乳	牛乳			ミルクパン		おろしにんにく 塩 しょうゆ 酒 オールス パイス パプリカ粉	680	
		とり肉				小麦粉 かたくり粉	油		30.3	
		ハム 大豆 みそ		にんじん	きゅうり キャベツ	はちみつ	マヨネーズ ごま	酒 しょうゆ	825	
		とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しめじ	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン マギーブ イオン 塩 しょうゆ しょうゆ 酒	36.1	
11水	やきにくチャーハン はるまき そえやさい カラフルポテト きゅうりとたくあんのごまあえ	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	米	油 ごま	酒 焼肉のたれ しょうゆ 塩 しょうゆ	668	
		はるまき	たてわり給食 弁当箱につめた給食を たてわり班で食べます	トマト ブロッコリー					19.7	
		ウインナー		にんじん	コーン しめじ	じゃがいも	オリーブ油	おろしにんにく 塩 しょうゆ マギーブイオン	754	
				にんじん	きゅうり たくあん づけ	ごま	ごま	しょうゆ	22.4	
12木	ミルクパン スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ	牛乳	牛乳			ミルクパン			592	
		ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマ ト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう ゼ ラチン	バター	ケチャップ ウスターソース 塩 しょうゆ マ ギーブイオン	23.1	
				にんじん	キャベツ きゅうり コーン				742	
		まぐろ油づけ		パプリカ				コールスロードレッシング	28.5	
13金	おやこ丼 ごまあえ だいがくいも	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 さとう かたくり 粉		みりん 酒 塩 しょうゆ かつお節 こんぶ	742	
				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	23.4	
						さつまいも さとう 水あ め	油 ごま	しょうゆ 酢	870	
									27.9	
16月	ごはん まつかぜやき くきわかめのサラダ こんさいのまろやかみそ汁	牛乳	牛乳			米			710	
		とりひき肉 とうふ みそ たまご	ひじき		たまねぎ	さとう パン粉	ごま	酒 しょうゆ おろししょうが	30.3	
		まぐろ油づけ	くきわかめ	にんじん	きゅうり コーン	さとう		みりん しょうゆ 和風デリシャスドレッシング	831	
		あつあげ みそ 豆乳		にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ	さつまいも		いりこ	36.9	
17火	ミルクパン シェパーズパイ ブロッコリーのサラダ スコッチブロス	牛乳	牛乳	オリンピック・パラリンピック給食 (イギリス)		ミルクパン		おろしにんにく 塩 しょうゆ ナツメグ 赤 ワイン マギーブイオン ケチャップ ウスター ソース	675	
		ぶた肉 ぶたレバー	牛乳 生クリーム	トマト	たまねぎ マッシュルーム	米粉 じゃがいも	油 バター		26.3	
		まぐろ油づけ		にんじん	ブロッコリー キャベツ コーン				825	
		とり肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー だいこん	じゃがいも 麦 白いんげ ん豆	油	チキンブイオン マギーブイオン 塩 しょう ゆ しょうゆ	32.0	
18水	ごはん さばのカレーやき のりずあえ けんちん汁	牛乳	牛乳	和食の日		米		酒 しょうゆ みりん カレー粉 おろし生姜 おろしにんにく	618	
		さば切り身			キャベツ	かたくり粉	油		23.6	
		まぐろ油づけ	のり	にんじん ほうれん草	だいこん しょうが にんにく	さとう	ごま	レモン汁 酢 しょうゆ	758	
		とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが にんにく	さといも	ごま油	いりこ 酒 塩 みりん しょうゆ	30.7	
19木	こくとうパン ラーメン しゅうまい さんしょくあえ	牛乳	牛乳	ハッピーキャロットの日		黒糖パン			552	
		やきばた		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ りんご	ラーメン	ラード ごま油 ラー油	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ 中華スープ ストック 白湯 しょうゆ	24.0	
		しゅうまい			しょうが にんにく				707	
		かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩	30.9	
20金	カレー カリポリサラダ こめこのガトーショコラ	牛乳	牛乳	にんじん トマト グリン ピース	たまねぎ	米 麦 じゃがいも カ レールウ	油	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 鶏がら スープ 赤ワイン しょうゆ ウスターソース 塩 しょう ゆ	756	
				にんじん	だいこん きゅうり コーン れんこん			油	和風デリシャスドレッシング	18.8
						米粉 さとう			895	
		豆乳					米ぬか油	ココア ベーキングパウダー	21.8	
23月	 <h2>9年生 テーブルマナー給食</h2> <p>※ 1~8年生は、給食はありません。</p> 									

2024年の冬至は12月21日です!

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



今年のはかせをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。