

令和6年（2024年） 12月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  がつきます。

 九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくる ものになるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの ものになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	小
							中
2	月	ごはん			ごはん		600 771
		はっぼうさい	ぶたにく、いか、えび	はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、 にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ	さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、 しお、こしょう	
		あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら		
	火	コッペパン			コッペパン		615 752
		ブラウンシチュー	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、にんにく	じゃがいも	シチュールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、しお、こしょう	
		こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	こうやどうふ、チーズ	きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、す、こしょう	
4	水	ごはん			ごはん		639 813
		さばのしょうがに	さばのしょうがに				
		ごまあえ		もやし、こまつな、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	
		とんじる	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ	さつまいも	かつおだし、みそ	
	木	コッペパン			コッペパン		633 727
		コロッケ、ソース	コロッケ		あぶら	ソース	
		ポイルやさい		キャベツ、にんじん、コーン			
		レタススープ	ソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく		コンソメ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう	
6	金	げんりょうごはん			ごはん		542 684
		あんかけたまごとじうどん	とりにく、たまご	にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	うどん、かたくりこ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、 みりん、さけ、わふうだし、しお	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
		のりかつおふりかけ	のりかつお				
9	月	ごはん			ごはん		625 747
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		
		ちくぜんに	とりにく、ひらてん	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、 たけのこ、れんこん、いんげん、しいたけ	さといも、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	
	火	コッペパン			コッペパン		616 754
		ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキムミルク	たまねぎ、かぶ、はくさい、ブロッコリー、 にんじん、マッシュルーム	じゃがいも	シチュールウ、スープストック、 しお、こしょう	
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき、ハム	もやし、えだまめ、こまつな、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、す	
11	水	ごはん			ごはん		587 721
		さわらのさいきょうやき	さわら		さとう	みそ、みりん、さけ	
		はりはりづけ		きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	す、しょうゆ	
		のっぺいじる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	さといも、さとう、かたくりこ	かつおだし、しょうゆ、しお	
	木	コッペパン			コッペパン		647 795
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	しょうが、にんにく、トマト		しょうゆ、カレーこ、しお、こしょう	
		さつまいもサラダ		きゅうり、にんじん	さつまいも、さとう	マヨネーズ、す、しお、こしょう	
		きのこスープ	とうふ	たまねぎ、しめじ、えのき、まいたけ、にんじん		コンソメ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう	
13	金	ごはん			ごはん		567 694
		しろみざかなのピリからソース	メルルーサ	ねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	
		ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん		ゆかり	
		とうふとだいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、こんにゃく、にんじん		かつおだし、みそ	
16	月	ごはん			ごはん		649 785
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、はくさいキムチ、にんじん、 しらたき、にら	じゃがいも、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	
		ひじきナムル	ひじき	もやし、こまつな、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	
		こめこのガトーショコラ			こめこのガトーショコラ		
	火	コッペパン			コッペパン		672 851
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	
		あさりのチャウダー	あさり、ぎゅうにゅう、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも、バター	クリームスープ、スープストック、 しお、こしょう	
		ジョアマスカット (※牛乳はつきません)	ジョア				
18	水	ごはん			ごはん		598 745
		いかのかりんあげ	いか		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ	
		おかかあえ	かつおぶし	はくさい、ほうれんそう	さとう	しょうゆ	
		わかめのみそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ		かつおだし、みそ	
	木	げんりょうパン			コッペパン		594 740
		スパゲッティーナポリタン	ぶたにく、ソーセージ、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	スパゲッティー、バター	ケチャップ、ソース、コンソメ、しお、 こしょう	
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう	さとう、あぶら	しょうゆ、す、こしょう	
	金	とうじのカレーライス	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、 にんにく、しょうが	じゃがいも	カレールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレーこ、しお	637 787
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ、りんご、パイン、みかん、もも	さとう		
23	月	ごはん			ごはん		594 728
		あじのさらさあげ	あじ	しょうが	かたくりこ、あぶら	しょうゆ、さけ、カレーこ	
		ナムル		もやし、こまつな	ごま、ごまあぶら	しょうゆ	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	かつおだし、みそ	
	火	コッペパン			コッペパン		554 681
		ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ、ソース、ワイン	
		かいそうサラダ	わかめ	だいこん、きゅうり、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
		はるさめスープ		はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、 しいたけ、しょうが	はるさめ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、 しお	

※材料 等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和6年12月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校 給食センター

カレンダーもあと残り少なくなってきました。今年は秋から冬にかけて日ごとの気温差が大きく、体がついていけず体調を崩してしまった人もいます。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して冬休みも元気に楽しく過ごしましょう。予防のためには手洗い・うがいとともに、バランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

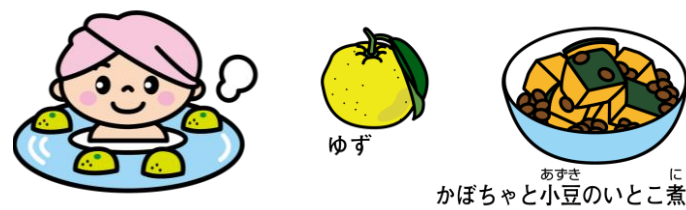
冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう 	ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう
や さい(野菜) をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう 	み ンなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	



○12月21日は「冬至」です○

冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長くなる日です。今年の冬至は12月21日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃやあずきを食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。また、名前に「ん」(＝「運」)がつく食べものを冬至に食べると縁起が良いとされています。給食では20日になんきん、にんじん、だいこんの入った冬至のカレーライスを予定しています。



冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ? ① にんじん ② だいこん ③ れんこん	Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ? ①	Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう? ① 体を冷やす ② 体を温める ③ 背をのびす	Q4 次のうち、木にならないものはどれ? ① いちご ② りんご ③ みかん	Q5 タラは魚類に何という漢字を書くでしょう? ① 冬 ② 雪 ③ 花
--	----------------------------------	---	--	---

こたえ
Q1＝③【①と②は根の部分】 Q2＝③【①はチンゲンサイ、②はほうれん草】
Q3＝② Q4＝① Q5＝② 鱈(タラ)【①は鰯(コノシロ)、③は鰾(ホッケ)】

