令和　6 年 12 月　学校給食予定献立表　No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる（あか） 1群	2群	体の調子を整える基になる（みどり） 3群	4群	エネルギーの基になる（きいろ） 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	ごはん					こめ		598	707
(月)	牛乳		牛乳					21.9	25.4
	豚汁	ぶたもも肉　あつあげ 麦みそ		にんじん　こねぎ	こんにゃく　ごぼう　だいこん	さつまいも			
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		
	ゆかり和え			にんじん	はくさい　きゅうり				
3	パーカーハウスパン　照焼きチキンサンド					ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ		652	861
(火)	照り焼きチキン	照り焼きチキン						26.2	33.6
	むしキャベツ				キャベツ				
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃシチュー	ベーコン	牛乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ 生クリーム	かぼちゃ　パセリ	たまねぎ　しめじ	小麦粉	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		
4	ごはん					こめ		587	712
(水)	牛乳		牛乳					25.8	31.3
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん　ほうれん草	キャベツ　たまねぎ	ﾏｶﾛﾆｰ			
	豚肉のキムチ炒め	ぶたもも肉　あつあげ		にんじん　にら	たまねぎ　キャベツ　白菜ｷﾑﾁ		油		
5	米粉パン					米粉ﾊﾟﾝ		595	794
(木)	牛乳		牛乳					24.8	32.4
	五目うどん	はんぺん　とりむね肉 油揚げ		にんじん　ほうれん草 こねぎ	たまねぎ	うどん			
	ごぼうナッツ		煮干		ごぼう	でん粉　さとう	油　ｱｰﾓﾝﾄﾞ		
6	冬野菜カレー	ぶたもも肉	ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　かぶ　おろしりんご	こめ　むぎ じゃがいも	カレールウ	608	739
(金)	牛乳		牛乳					21.4	25.6
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	油　ごま		
9	ごはん					こめ		633	776
(月)	牛乳		牛乳					25.7	31.4
	さつま汁	とりむね肉　あつあげ 麦みそ		にんじん　こねぎ	だいこん　ごぼう　こんにゃく	さつまいも			
	ジャポネハンバーグ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ			たまねぎ	さとう			
	土佐和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ　きゅうり				
10	はちみつパン					はちみつパン		603	816
(火)	牛乳		牛乳					23.1	30.1
	スープスパゲッティ	ベーコン	ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん　パセリ	たまねぎ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　小麦粉	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ　きゅうり　たまねぎ おろしりんご	さとう	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ		
11	ごはん					こめ		588	716
(水)	牛乳		牛乳					25.7	31.3
	かきたま汁	とりむね肉　はんぺん　卵		にんじん　こねぎ	たまねぎ	でん粉			
	さんまのおかか煮	さんまおかか煮							
	クーブイリチー	ぶたもも肉　てんぷら	昆布	にんじん	たけのこ	さとう	油		
12	米粉パン					米粉ﾊﾟﾝ		570	772
(木)	牛乳		牛乳					25.2	33.2
	ポークビーンズ	ぶたもも肉　大豆		にんじん　トマト	たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	じゃがいも さとう	油		
	フルーツヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ		みかん缶　パイン　黄桃缶				

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？　せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

今月のおもな行事予定

6日（金）　高野小４年生　給食試食会

今月の給食費の引き落としは12/5です。

裏面もご確認ください。

令和　6 年 12 月　学校給食予定献立表　No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる（あか） 1群	2群	体の調子を整える基になる（みどり） 3群	4群	エネルギーの基になる（きいろ） 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質	栄養価 エネルギー たんぱく質
13	ごはん					こめ		595	716
(金)	牛乳		牛乳					25.4	30.3
	なめこ汁	豆腐　油揚げ　米みそ 赤みそ	わかめ	こねぎ	なめこ				
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたもも肉		にら　にんじん	たまねぎ　もやし　たけのこ	さとう	ごま　ごま油		
16	パンプキンカレー	ぶたもも肉	ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　おろしりんご	こめ　むぎ じゃがいも	カレールウ	638	771
(月)	牛乳		牛乳					21.7	25.9
	れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん　コーン		ごま		
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ		
17	パインパン					ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ		594	808
(火)	牛乳		牛乳					27.2	35.4
	こぎつねうどん	とりむね肉　油揚げ はんぺん		こねぎ	たまねぎ　しいたけ	うどん			
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			でん粉　さとう	油　ごま		
18	ごはん					こめ		581	702
(水)	牛乳		牛乳					24	28.9
	すきやき	ぶたもも肉　あつあげ		にんじん　しゅんぎく	はくさい　しらたき　しいたけ　深ねぎ	ﾏｶﾛﾆｰ　さとう			
	茎わかめの酢の物		茎わかめ		きゅうり　コーン	さとう	ごま油		
19	縦割りコッペパン　ホットドッグ					ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ		629	839
(木)	ウインナーのトマトソース	ウインナー		トマト		さとう		25.7	33.4
	むしキャベツ				キャベツ				
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン　ぶたもも肉		にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
20	ごはん					こめ		568	683
(金)	牛乳		牛乳					19.1	22.4
	かぼちゃすいとん	とりむね肉		かぼちゃ　にんじん ほうれん草　こねぎ	だいこん　はくさい　しいたけ	小麦粉　白玉粉			
	きびなごカリカリフライ		きびなごﾌﾗｲ				油		
	きんぴらにんじん			にんじん	しらたき	さとう	油		
23	ハムピラフ	ハム		にんじん	コーン　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	こめ	ﾊﾞﾀｰ	727	907
(月)	牛乳		牛乳					26.4	33.2
	野菜スープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ　セロリー　コーン				
	鶏肉のハーブ揚げ	とりもも肉		パセリ	にんにく	さとう　でん粉	油		
	ブロッコリーのマリネ			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　赤ピーマン		さとう	油		
	クリスマスケーキ					クリスマスケーキ			
24	黒砂糖パン					黒砂糖ﾊﾟﾝ		613	844
(火)	牛乳		牛乳					22.2	29.5
	コーンポタージュ	ベーコン	ｽｷﾑﾐﾙｸ 生クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　クリームコーン　コーン	じゃがいも 小麦粉	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		
	オムレツ	オムレツ							
	レモン和え				キャベツ　きゅうり	さとう			

今月の献立について

２０日（金）　**冬至（２１日）**　かぼちゃすいとん（かぼちゃを使った料理）

２３日（月）　**クリスマス（２５日）**　クリスマスケーキ

※　旬の食材を中心に地元の食材を使用予定です。

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。