

令和6年12月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

**えいようさんしょく 栄養三色** たもの食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。

**きいろ** ねつやエネルギーのもとになる

**あか** からだをつくる

**みどり** からだのちょうしをととのえる

**かぜを予防する食事のポイント**

**しっかりとろう！ 「たんぱく質」**

たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。  
肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。

**忘れないで！ 「ビタミン」補給**

野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。

**適度に必要！ 「脂質(油)」**

とり過ぎには注意が必要ですが、脂質(油)には体を温めてくれる働きがあります。

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)								
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		コッペパン		乳	牛乳	
<b>ぶたじる</b>			<b>こうやどうふのもの</b>	<b>キャベツとベーコンのスープ</b>			<b>プロックリーのトマトクリームスパゲティ</b>		<b>しろねぎと ほうさいのみそしる</b>			<b>いわしのにつけ</b>		<b>すましじる</b>			<b>ぶたにくのしょうがやき</b>		<b>クリームスープ</b>			<b>れんこんサラダ</b>		
豚肉 20	赤		鶏肉 15	赤	バラベーコン 10	赤	スパゲティ 15	黄	豚肉 15	赤	いわし 1切(30)	赤	鶏肉 10	赤	鶏肉 10	赤	豚肉 40	赤	鶏肉 20	赤	れんこん 30	緑		
じゃがいも 20	黄		こうやどうふ 5	黄	キャベツ 20	緑	鶏肉 15	赤	とうふ 20	黄	土しょうが 1.5	黄	かまぼこ 5	黄	サラダ油 0.5	黄	じゃがいも 40	黄	バラベーコン 10	黄	うすくちしょうゆ 0.5	黄		
ほうさい 10	緑		だいこん 20	緑	たまねぎ 15	黄	赤ぶどう酒 0.5	黄	油あげ 3	黄	さとう 2	黄	とうふ 25	黄	塩 0.2	黄	たまねぎ 30	黄	にんじん 40	黄	ごまクリームトッピング (クラス1本)	5	緑	
にんじん 10	黄		にんじん 10	黄	にんじん 10	黄	にんにく 0.03	緑	ほうさい 15	黄	酒 0.6	黄	こしょう 25	黄	たまねぎ 15	黄	にんじん 15	黄	たまねぎ 30	黄	ごまクリームトッピング (クラス1本)	5	黄	
ささぎりごぼう 5	黄		ぼししいたけ 0.5	黄	スイートコーン 7	黄	オリーブ油 0.5	黄	にんじん 5	黄	こいくちしょうゆ 2.4	黄	にんじん 10	黄	みそ 1.2	黄	えのきたけ 10	黄	みそ 1.2	黄	みそ 1.2	黄	みそ 1.2	黄
こんにゃく 10	黄		さとう 1.5	黄	セロリ 1	黄	たまねぎ 10	黄	白ねぎ 10	黄	みりん 1.2	黄	えのきたけ 10	黄	☆ さとう 1.6	黄	☆ さとう 1.6	黄	☆ さとう 1.6	黄	☆ さとう 1.6	黄	☆ さとう 1.6	黄
油あげ 3	赤		こいくちしょうゆ 3	黄	パセリ 0.5	黄	プロックリー 15	黄	みそ 10	黄			☆ みりん 0.8	黄	☆ みりん 0.8	黄	☆ みりん 0.8	黄	☆ みりん 0.8	黄	☆ みりん 0.8	黄	☆ みりん 0.8	黄
青ねぎ 5	黄		みりん 1.5	黄	鳥がらスープ 0.5	赤	トマト(かんづめ) 10	黄	うすくちしょうゆ 10	赤			☆ 酒 0.8	黄	☆ 酒 0.8	黄	☆ 酒 0.8	黄	☆ 酒 0.8	黄	☆ 酒 0.8	黄	☆ 酒 0.8	黄
赤みそ 5	赤		だし汁 1.5	黄	うすくちしょうゆ 3	赤	トマケチャップ 5	黄	だし汁 10	赤			☆ 塩 0.3	黄	☆ 塩 0.3	黄	☆ 塩 0.3	黄	☆ 塩 0.3	黄	☆ 塩 0.3	黄	☆ 塩 0.3	黄
みそ 5	黄				塩 0.4	黄	生クリーム 2	黄					☆ だし汁 0.3	赤	☆ だし汁 0.3	赤	☆ だし汁 0.3	赤	☆ だし汁 0.3	赤	☆ だし汁 0.3	赤	☆ だし汁 0.3	赤
だし汁 5	黄				こしょう 0.2	黄	塩 0.2	黄																
			<b>かつおでんぶ</b>																					
			粉かつお 2	赤																				
			白ごま 1	黄																				
			さとう 0.5	黄																				
			こいくちしょうゆ 1.3	黄																				
			みりん 1	黄																				
エネルギー kcal 560	たんぱく質 g 25.7	しじつ g 16.7	食塩 g 2.3		エネルギー kcal 572	たんぱく質 g 24.2	しじつ g 18.7	食塩 g 2.7		エネルギー kcal 548	たんぱく質 g 26.1	しじつ g 15.0	食塩 g 2.3		エネルギー kcal 564	たんぱく質 g 25.6	しじつ g 18.9	食塩 g 2.0		エネルギー kcal 685	たんぱく質 g 26.0	しじつ g 28.2	食塩 g 2.7	
<b>9日(月)</b>				<b>10日(火)</b>				<b>11日(水)</b>				<b>12日(木)</b>				<b>13日(金)</b>								
ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		10g減量ごはん		乳	牛乳		コッペパン		乳	牛乳	
<b>だんごじる</b>			<b>さばのたつたあげ</b>	<b>ベジタスープ</b>			<b>ベーコンポテト</b>		<b>かきたまじる</b>			<b>ひじきのいために</b>		<b>ほうとう</b>			<b>にしんのかばやき</b>		<b>はくさいのスープ</b>			<b>ポークビーンズ</b>		
鶏肉 15	赤		さば 45	赤	豚肉 10	赤	バラベーコン 10	赤	鶏肉 15	赤	ひじき 3	赤	ほうとう 50	黄	にしん 1切(40)	赤	鶏肉 10	赤	鶏肉 10	赤	だいち 7	赤		
にんじん 10	緑		土しょうが 1.2	緑	ちくわ 5	黄	じゃがいも 50	黄	たまご 25	黄	京あげ 5	黄	豚肉 10	赤	さとう 2.5	黄	バラベーコン 5	黄	バラベーコン 5	黄	豚肉 10	赤		
とうふ 20	赤		こいくちしょうゆ 2.7	黄	はるさめ 5	黄	たまねぎ 10	黄	かまぼこ 5	黄	ひら天 5	黄	かぼちゃ 10	黄	こいくちしょうゆ 2.5	黄	にんじん 10	黄	にんじん 10	黄	にんじん 10	黄		
だいこん 15	黄		酒 1.4	黄	キャベツ 20	黄	パセリ 0.3	黄	はくさい 20	黄	つきこんにゃく 5	黄	はくさい 10	黄	酒 1.3	黄	たまねぎ 10	黄	たまねぎ 10	黄	たまねぎ 10	黄		
青ねぎ 5	黄		でんぷん 9	黄	にんじん 5	黄	サラダ油 0.2	黄	にんじん 5	黄	にんじん 5	黄	にんじん 5	黄	白ごま 0.5	黄	はくさい 25	黄	はくさい 25	黄	はくさい 25	黄		
白玉もち 30	黄		揚げ油 6	黄	大もやし 15	黄	にんにく 0.05	黄	青ねぎ 5	黄	青ねぎ 5	黄	しめじ 5	黄	でんぷん 0.2	黄	だいこん 20	黄	だいこん 20	黄	だいこん 20	黄		
うすくちしょうゆ 2.7	黄				青ねぎ 5	黄	塩 0.25	黄	うすくちしょうゆ 2.7	黄	さとう 5	黄	油あげ 3	赤			パセリ 0.5	黄	パセリ 0.5	黄	パセリ 0.5	黄		
塩 0.3	黄		<b>はくさいのごまあえ</b>		土しょうが 0.3	黄			塩 0.3	黄	こいくちしょうゆ 2.5	黄	青ねぎ 5	赤			鳥がらスープ 0.5	赤	鳥がらスープ 0.5	赤	鳥がらスープ 0.5	赤		
だし汁 赤			はくさい 45	黄	鳥がらスープ 0.5	赤			だし汁 赤		みりん 1	黄	赤みそ 5	赤			うすくちしょうゆ 3	黄	うすくちしょうゆ 3	黄	うすくちしょうゆ 3	黄		
			白ごま 0.6	黄	うすくちしょうゆ 0.5	黄					だし汁 1	黄	みりん 0.5	黄			酒 1	黄	酒 1	黄	酒 1	黄		
			うすくちしょうゆ 1.5	黄	塩 0.5	黄							酒 1	黄										
			みりん 0.2	黄	こしょう 0.5	黄							酒 1	黄										
エネルギー kcal 714	たんぱく質 g 26.4	しじつ g 28.4	食塩 g 1.7		エネルギー kcal 571	たんぱく質 g 25.5	しじつ g 22.4	食塩 g 3.4		エネルギー kcal 552	たんぱく質 g 25.3	しじつ g 17.9	食塩 g 2.0		エネルギー kcal 592	たんぱく質 g 26.8	しじつ g 18.4	食塩 g 2.3		エネルギー kcal 588	たんぱく質 g 25.5	しじつ g 25.2	食塩 g 2.8	

令和6年12月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates 16日(月) through 20日(金). Each column lists menu items like 'ごはん', '牛乳', 'コッペパン', 'カレー', etc., with their respective quantities and allergen codes (赤, 黄, 緑, etc.).

Table for 23日(月) and 24日(火) with menu items like 'ごはん', '牛乳', 'コッペパン', 'スープ', 'サンド', etc. Includes a section for '学校給食における食物アレルギー対応について' (Food Allergy Response in School Lunch).

Christmas announcement graphic with a red ribbon and stars. Text: '20日(金)は クリスマス 献立です ケーキがつくよ♪' (On Friday, December 20th, it's Christmas. The menu is Christmas cake. Yay!).

Winter Solstice (冬至) announcement graphic with pumpkins. Text: '冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。冬至を過ぎると日が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。' (Winter Solstice is the day with the shortest day and longest night of the year. As the days get longer after the solstice, it is thought of as the 'day when the sun returns'.)

Information regarding school lunch management and allergen response. Includes a table with nutritional values for 12 months and a note about allergen response forms.

Advertisement for 'JA大阪中河内農産物直売所' (JA Osaka Nakagawa Direct Sales). Features a character and text: '安心・安全な農産物を食卓に!! JA大阪中河内農産物直売所'.