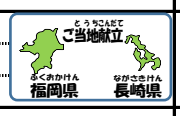
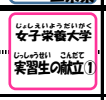
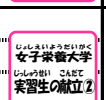
令和6年度

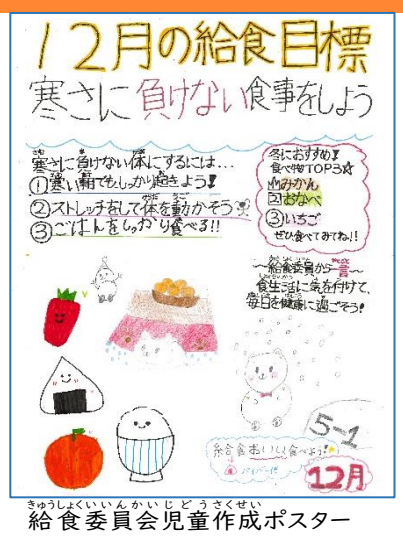
12月の献立表

新座市立池田小学校

日	曜日	献立		おもな食品 血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他（調味料）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	むぎごはん	牛乳		米 麦			556
		だいずとにんじんのふりかけ		大豆	ごま油 ごま	にんじん	塩	20.9
		にくじゃが		豚肉	油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	
		おかかあえ		かつお節	砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	
3	火	どんどろけめし	牛乳	豆腐 油揚げ	米 麦 油	ごぼう にんじん 干ししいたけ 小ねぎ	みりん しょうゆ	613
		さわらのやさいあんかけ		さわら	小麦粉 でん粉 油 砂糖	生姜 干ししいたけ 長ねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ 酢 塩	25.7
		おひたし			砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ みりん	
4	水	にんじんピラフ	牛乳	鶏肉	米 麦 油	玉ねぎ にんじん セロリー	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	652
		こまつなとペンネのグラタン		鶏肉 牛乳 生ｸﾘｰﾑ チーズ	ペンネ 油 小麦粉 パン粉	小松菜 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう	22.3
5	木	しょうゆラーメン	牛乳	豚肉 なると	蒸し中華めん ごま油 油	生姜 にんにく にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	640
		さつまいもとりんごのパイふう			ぎょうざの皮 さつまいも 小麦粉 油	りんご缶		22.6
6	金	ごまごはん	牛乳		米 麦 油 ごま			548
		おでん		昆布 ちくわ はんぺん さつま揚げ うずら卵 つみれ	竹輪麩	こんにゃく だいこん	酒 みりん しょうゆ 塩	21.0
		やさいのみそあえ		みそ	砂糖 ごま油	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ みりん	
9	月	スパゲティミートビーンズソース	牛乳	豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	ぶどう酒 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう しょうゆ	618
		オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ 小松菜 切干大根 にんじん 玉ねぎ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	26.3
10	火	たきこみビビンバ	牛乳	豚肉 高野豆腐	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし ほうれん草	しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ 酒 みりん 酢 ラー油	555
		トック入りスープ		鶏肉 鶏卵	油 トック ごま油	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ 生姜	酒 塩 こしょう しょうゆ	22.5
11	水	かしわめし 	牛乳	鶏肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ	酒 みりん しょうゆ	552
		ひきとおし		鶏肉 豆腐	油 そうめん 砂糖	ごぼう こんにゃく にんじん 白菜 長ねぎ	しょうゆ 酒	26.1
		りんご				りんご		
12	木	カレーライス	のむヨーグルト	豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ	615
		かいそうサラダ		海藻ミックス	油 砂糖	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ	18.0
		（のむヨーグルト）		脱脂粉乳 全粉乳 生ｸﾘｰﾑ	砂糖 オリゴ糖			
13	金	ほうとう	牛乳	鶏肉 油揚げ みそ	ほうとう 油 でん粉	大根 にんじん ごぼう 白菜 干ししいたけ 長ねぎ かぼちゃ	酒 みりん しょうゆ	591
		せいだのたまじふうみそポテト		みそ	じゃがいも 油 砂糖 ごま		みりん	21.4
16	月	ウインナーピラフ 	牛乳	ﾚﾊﾞｰ入りｳｲﾝﾅｰ	米 麦 バター 油	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	655
		たっぷりおやさいのクリームに		鶏肉 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	じゃがいも 油 米粉	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜	ぶどう酒 塩 こしょう	23.9
17	火	むぎごはん	牛乳		米 麦			681
		さばのおろしソースがけ 		さば	でん粉 油	生姜 大根	酒 しょうゆ みりん 酢	24.9
		ごまあえ			砂糖 ごま	ほうれん草 にんじん こんにゃく	しょうゆ	
		かぼちゃのみそしる		豆腐 みそ		玉ねぎ かぼちゃ 小松菜		
18	水	むぎごはん	牛乳		米 麦			574
		マーボーだいこん		豚肉 大豆	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干ししいたけ にんじん 長ねぎ 大根 にら	酒 しょうゆ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	19.6
		パリパリサラダ			ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	
19	木	こどもパン	牛乳	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		イースト 塩	690
		クリスピーチキン		鶏肉	小麦粉 米粉 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ 油 砂糖		酒 こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ	30.0
		ミネストローネ		ベーコン かまぼこ	油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト缶	塩 こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ しょうゆ ぶどう酒	
		アップルケーキ		ヨーグルト 牛乳 鶏卵	小麦粉 砂糖 バター はちみつ	りんご缶	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	

12月の給食目標

寒さに負けない
食事をしよう

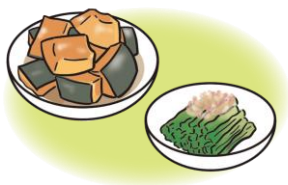


給食委員会児童作成ポスター
（担当：5－1）

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。