もりもり高島っ子の日です
12月12日
食育目標:
食べ物と健康について知ろう
《ビタミンたっぷり給食》

よていこんだてひょう

令和5年12月《小学校用》

マキノ学校給食センター

＊お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

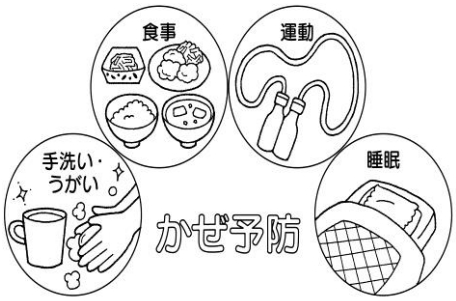
日	曜日	こんだて	体内での働き 黄 おもにエネルギーになるもの	赤 おもに体をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	エネルギー・たんぱく質・脂質
1	金	ビーンズチリドッグ（コッペパン・ウインナー・チリビーンズ） 牛乳 じゃがいもだんごのスープ フルーツインゼリー	コッペパン さとう 油 じゃがいもだんご ゼリー	ウインナー 大豆 牛乳 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー キャベツ とうもろこし パセリ みかん りんご	608 23.5 19.1
4	月	親子どんぶり 牛乳 ほうれんそうともやしのごまあえ〈旬〉 根菜チップの甘辛あえ〈旬〉	米 さとう でんぷん ごま 油	卵 とり肉 牛乳	たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう れんこん	607 23.6 21.6
5	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもの天ぷら かぶのサラダ〈旬〉 じゃがいもそぼろ煮	米 わかめふりかけ 小麦粉 油 マヨネーズ（卵抜き） じゃがいも	牛乳 ししゃも ハム とり肉	かぶ きゅうり レモン にんじん たまねぎ グリンピース	685 27.7 25.8
6	水	五目ラーメン 牛乳 ぶた肉のりんごソース〈旬〉 シャリシャリ豆	中華めん 油 でんぷん	なると 焼き豚 牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ りんご	628 34.6 19.4
7	木	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすどり ビーフンの炒め物	米 でんぷん 油 ごま油 さとう ビーフン	牛乳 とり肉 高野豆腐 ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ	631 21.9 22.7
8	金	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが キャベツの甘酢〈旬〉 なっとう	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ 糸かまぼこ 納豆	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ	588 26 15.2
11	月	ごはん 牛乳 チキン南蛮（タルタルソース） いそかあえ さつまいものみそ汁	米 でんぷん 油 さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ タルタルソース さつまいも	牛乳 とり肉 さつま揚げ のり 油揚げ みそ	しょうが こまつな はくさい にんじん もやし ねぎ	620 27.5 20.3
12	火	冬野菜カレーライス〈旬〉 牛乳 キャベツの塩こうじ炒め〈旬〉 みかん〈旬〉 もりもり高島っ子の日	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 ハム	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ にんにく りんご キャベツ みかん	599 22.7 14.9
13	水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 いろどりサラダ(ドレッシング) すまし汁 いちごのタルト リクエスト給食	米 さとう ドレッシング タルト	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	ごぼう にんじん しょうが もやし とうもろこし ほうれんそう たまねぎ しいたけ	620 20.3 19.9
14	木	黒米ごはん ココア牛乳 とり肉と大豆の揚げがらめ 塩こんぶあえ 雪ん子汁 高島デー	米 黒米 ココア牛乳のもと でんぷん 油 さとう 白玉だんご	牛乳 とり肉 大豆 こんぶ ぶた肉 みそ	こまつな はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ	674 25.6 23.2

日	曜日	こんだて	体内での働き 黄 おもにエネルギーになるもの	赤 おもに体をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
15	金	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) ハンバーグ シャキシャキサラダ（ドレッシング） はくさいのクリーム煮(に)〈旬(しゅん)〉	米 でんぷん さとう 油 じゃがいも 米粉シチューの素	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 豆乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ だいこん みずな とうもろこし はくさい にんじん しめじ	667 32.5 22.3
18	月	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) ヤムニョムチキン ツナとコーンのナムル わかめスープ	米 でんぷん 油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 みそ まぐろ わかめ ハム	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし もやし にんじん たまねぎ	638 24.8 24.8
19	火	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) さけのみそネーズ焼(や)き グリーンポテト キャベツとﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ煮(に)〈旬(しゅん)〉	米 マヨネーズ（卵抜き） じゃがいも 豆乳バター	牛乳 さけ みそ あおさ粉 ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	586 24.8 20.8
20	水	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう) とり肉(にく)のじゅんじゅん〈郷(きょう)〉 冬至給食〈行〉 ゆずだいこん〈旬(しゅん)〉 かぼちゃのかき揚(あ)げ	米 さとう 小麦粉 でんぷん 油	牛乳 とり肉 焼き豆腐	ねぎ たまねぎ こんにゃく だいこん ゆず かぼちゃ にんじん	641 21.3 23
21	木	ピラフのオーロラソース 牛乳(ぎゅうにゅう) 星(ほし)のコロッケ ツリーサラダ(ドレッシング) クリスマスカップデザート クリスマス給食〈行〉	米 麦 油 米粉シチューの素 さとう コロッケ ドレッシング	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	689 20.5 23.7

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

今月のリクエスト給食（13日）

今月は、高島中学校３年生の万木蒼菜（ゆるぎそな）さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「みんな大好きスタミナ給食」です。友達や自分が好きな給食を組み合わせて、みんなが笑顔で食べられるような献立になっています。楽しくおいしくいただきましょう。

今月の地場産食材

米、黒米、大豆、卵、さつまいも、キャベツ、みずな、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、だいこん、にんじん、など

冬至給食（20日）

22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。給食でもゆずを使った「ゆずだいこん」やかぼちゃの入った「かき揚げ」がつきます。しっかり食べてかぜを予防しましょう。

※料理名の後に記載されているマークについて

〈行〉・・・行事食
季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理

〈郷〉・・・郷土料理
高島市に昔から伝わる料理

〈旬〉・・・旬の食材を使った料理など
旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和5年11月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。