



# 2024年度12月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

### ★年間もくひょう★

なかよく楽しく食事をしよう

### ☆12月のもくひょう☆

からだ あたた しょくじ  
体を温める食事をしよう

気温が下がり、乾燥すると、風邪が流行ります。そんな時期を元気に乗り切るためには、食事でバランスの良い栄養を摂ることが大切です。

また、感染症を防ぐために、食事前の「手洗い」も忘れずに。

クリスマスにお正月、みんなでおいしいごはんを囲み、元気に楽しい時間を過ごしましょう。

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	592
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	30

月	火	水	木	金
<b>2</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>みそおでん</b> ●とりにく ●あかみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲だいこん ■さとう ■じゃがいも しお ●あつあげ けすりぶし ▲さんどまめ しょうゆ こんにゃく <b>ツナとはくさいのもの</b> ●まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ ▲はくさい みりん ■さとう	<b>3</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ごまふりかけ</b> <b>ぶたにくとだいこんのもの</b> ●ぶたにく ■さとう ▲だいこん けすりぶし ▲さんどまめ みりん ■サラダあぶら しょうゆ <b>みそしる</b> ●とりにく ▲あおねぎ ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ けすりぶし ▲ふともやし	<b>4</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッパン</b> <b>さけフライ</b> ●さけフライ ■あぶら <b>ちゅうのうソース</b> <b>ふゆやさいのスープ</b> ●とりにく ーとりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲だいこん うすくちしょうゆ ▲はくさい しお ▲ブロッコリー こしょう	<b>5</b> ●ぎゅうにゅう <b>うずまきパン</b> <b>はくさいのクリームに</b> ●とりにく ■サラダあぶら ▲たまねぎ ▲バター ▲にんじん ■こむぎこ ■じゃがいも ●ぎゅうにゅう ▲はくさい ●こなチーズ ▲ぶなしめじ チキンピヨン ▲カリフラワー しお・こしょう ■サラダあぶら <b>フルーツミックス</b> ▲みかん(かんづめ) ▲おうとう(かんづめ) ▲ラ・フランス(ようなし・かんづめ)	<b>6</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>つぼづけ</b> ▲つぼづけ(だいこんづけ) <b>ぶりのたつたあげ</b> ●ぶりのたつたあげ ■あぶら <b>とうにゅうなべ</b> ●ぶたにく ▲ぶなしめじ ●やきどうふ ●とうにゅう ●あぶらあげ ●あかみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲だいこん けすりぶし ▲はくさい しょうゆ ▲こまつな しお ▲しろねぎ
<b>9</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>アドボ</b> ●とりにく ■じゃがいも ▲にんじん ■さとう ▲つちしょうが しょうゆ ▲たまねぎ す <b>はるさめスープ</b> ●やきぶた ーとりがら ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお ■はるさめ こしょう	<b>10</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ぶたにくとやさいのみそいため</b> ●ぶたにく ーこんにゃく ▲たまねぎ ■サラダあぶら ▲にんじん ●あかみそ ▲キャベツ ■さとう ▲ふともやし しょうゆ <b>かきたまじる</b> ▲にんじん ■かたくりこ ▲たまねぎ ーけすりぶし ▲えのきたけ ーだしこんぶ ▲みつば うすくちしょうゆ ●たまご みりん・しお ●ゆきだるまがたかまぼこ	<b>11</b> ●ぎゅうにゅう <b>こくとうパン</b> <b>あつあげのちゅうかに</b> ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲つちしょうが ■サラダあぶら ▲にんじん ■かたくりこ ▲たまねぎ チキンピヨン ▲はくさい みりん ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ●あつあげ しお <b>きびなごのポテトごろもフライ</b> きびなごのポテトごろもフライ ■あぶら	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう <b>オリーブパン</b> <b>チキントマトシチュー</b> ●とりにく ■さとう ▲にんにく チキンピヨン ▲たまねぎ ケチャップ ▲にんじん しょうゆ ●じゃがいも のうこうソース ▲トマト(みず) こしょう ■サラダあぶら ■にゅう・こむぎなしブラウンルウ <b>ブロッコリーのサラダ</b> ▲キャベツ ▲ホールコーン ▲ブロッコリー <b>コーンクリームドレッシング</b>	<b>13</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>さばのみそに</b> ●さば ■さとう ▲つちしょうが しょうゆ ●しろみそ みりん ●あかみそ <b>こんさいじる</b> ●とりにく ▲あおねぎ ▲にんじん けすりぶし ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲ごぼう みりん ▲だいこん しお
<b>16</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんまいごはん</b> ■こめ ■はつがげんまい <b>ポークカレーライスのご</b> ●ぶたにく チキンピヨン ▲つちしょうが ケチャップ ▲にんにく ウスターソース ▲たまねぎ のうこうソース ▲にんじん しょうゆ ■じゃがいも しお ■サラダあぶら こしょう ■にゅう・こむぎなしカレー <b>キャベツとコーンのソテー</b> ▲キャベツ しお ▲ホールコーン こしょう ■サラダあぶら	<b>17</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>かたまめ</b> ●だいず しょうゆ ■さとう りょうりしゆ <b>ホキとキャベツのしおこうじやき</b> ●ホキ ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■かたくりこ ▲キャベツ しおこうじ ▲にんじん しょうゆ <b>さつまじる</b> ●とりにく ▲ふともやし ■さつまいも ▲あおねぎ ▲にんじん ●あかみそ ▲だいこん けすりぶし	<b>18</b> ●のむヨーグルト <b>コッパン</b> <b>フライドチキン</b> ●とりにく しお ■かたくりこ こしょう ■あぶら ガーリックパウダー <b>やさいのようふうに</b> ●フランクフルトソーセージ ーとりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ■じゃがいも うすくちしょうゆ ▲はくさい しお ▲パセリ こしょう	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッパン</b> <b>やきソーセージ</b> ●フランクフルトソーセージ <b>キャベツぞえ</b> ▲キャベツ <b>ケチャップ(こぶくろ)</b> <b>パンプキンスープ</b> ●とりにく ▲パセリ ▲にんじん ーとりがら ▲たまねぎ セロリ ▲かぼちゃ ローリエ ▲かぼちゃペースト しお・こしょう ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ	<b>20</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうごはん</b> ■こめ <b>あじつけのり</b> <b>にくうどん</b> ●ぎゅうにく ■さとう ▲にんじん しょうゆ ▲たまねぎ けすりぶし ■うどん みりん ▲あおねぎ うすくちしょうゆ <b>れんこんのいためもの</b> ●やきぶた ■サラダあぶら ▲にんじん ■さとう ▲れんこん うすくちしょうゆ ▲ホールコーン
<b>23</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>マーボー豆腐</b> ●ぶたにく ■かたくりこ ▲つちしょうが チキンピヨン ▲にんにく テンメンジャン ●とうふ トウバンジャン ▲あおねぎ りょうりしゆ ●サラダあぶら しょうゆ ●あかみそ しお <b>ちゅうかふうコーンスープ</b> ●とりにく ーとりがら ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲ぶなしめじ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ▲ホールコーン こしょう ▲クリームコーン	<div data-bbox="493 2211 1606 2389" data-label="Section-Header"><h2>手洗いは感染症予防の基本です!</h2></div> <div data-bbox="493 2389 1606 2567" data-label="Text"> <p>気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。</p> </div> <div data-bbox="1585 2270 1900 2567" data-label="Image"></div> <div data-bbox="493 2582 1018 2775" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1029 2656 1900 2775" data-label="Text"> <p>外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。</p> </div>			

■..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちょうしをととのえる)

\*やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 小学校 給食献立 検索