



がつ こん だて よ てい ひょう

12月 献立予定表

めあて 「 すききらいをせず、のこさずたべよう 」



令和6年度
志免中央小学校

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ おもにエネルギー のもとになる	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネ ギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g
2	げつ 月	むぎごはん さわにわん さけのマヨネーズやき ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ マロニー さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうにゅう のり	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ コーン マッシュルーム ほうれんそう もやし	615	26.8	20.0
3	か 火	むぎごはん みそにこみうどん ひじきとあさりのいために みかん	こめ むぎ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ひじき あさり	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが いんげん こんにゃく みかん	591	20.8	15.9
4	すい 水	【ちゅうごくのりょうり】 むぎごはん マーボーどうふ バンサンスウ フルーツあんぱん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	645	22.0	17.1
5	もく 木	むぎごはん とりにくとだいすのごまに キャベツのこんぶあえ かなぎのつくだに	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ かなぎ	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし	620	22.5	18.2
6	きん 金	こくとうパン とうにゅうクリームスパゲティー はくさいのサラダ オレンジ	パン スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい きゅうり コーン オレンジ	596	23.4	23.1
9	げつ 月	むぎごはん よしのじる にこみハンバーグ きんぴらごぼう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ ごぼう いんげん	656	25.9	21.9
10	か 火	むぎごはん あつあげのうまに きりぼしだいこんのサラダ りんご	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	にんじん えだまめ しめじ ごぼう たけのこ もやし きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	627	23.3	18.3
11	すい 水	むぎごはん ごじる ホキのてんたまあげ ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす みそ ホキ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	621	23.7	20.7
12	もく 木	カレーライス かいそうサラダ いちごのヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	615	20.6	15.6
13	きん 金	【セルフこんだて】 ポテサラサンド ポタージュスープ ウインナー	パン じゃがいも さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ ウインナー	にんじん たまねぎ きゅうり コーン えだまめ	616	22.2	27.1

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、水が冷たくなると手洗いをかたんに
すませがちになります。食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。





12月 献立予定表

② 令和6年度
志免中央小学校

めあて 「 すききらいをせず、のこさずたべよう 」

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g	
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる				
16	げつ 月	【おおいたけんのきょうどりょうり】 むぎごはん だんごじる とりてん かぼすあえ	こめ むぎ あぶら やせうま こむぎこ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ハム	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ もやし こまつな	674	25.3	23.8	
17	か 火	むぎごはん じゃがいものそぼろに れんこんサラダ あさりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あさり	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こんにやく れんこん キャベツ きゅうり しょうが	636	20.1	19.5	
18	すい 水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ブロッコリーのごまネーズあえ みかん	こめ むぎ さとう さといも あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん れんこん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ こんにやく きぬさや ブロッコリー キャベツ みかん	626	20.5	19.7	
19	もく 木	★しよくいくの日【とうじのこんだて】 むぎごはん けんちんじる さばのゆずみそに かぼちゃのそぼろあんかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ さば とりにく	しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにやく ねぎ かぼちゃ	649	28.6	17.9	
20	きん 金	【クリスマスこんだて】 ロールパン オニオンスープ てりやきチキン ブロッコリー えらべるデザート	パン あぶら マカロニ さとう デザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー	714	30.7	33.3	
※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。						平均栄養量	633	23.8	20.8
						基準栄養量	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%

冬の食べもの 3 択 クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



Q2 次の葉物野菜のうち、小葉菜はどれ？



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



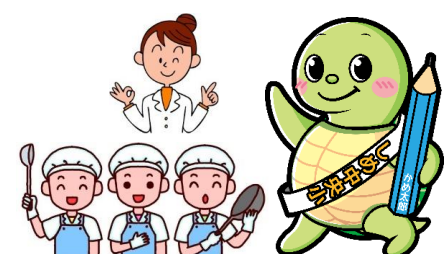
Q5 タラは魚へんに何という漢字を書くでしょう？



20日(金)
えらべる
デザート

フルーツゼリー
チョコケーキ
いちごケーキ

冬の食べ物について知って
たくさん味わいましょう。
冬休みの間も早寝早起き
朝ごはんを心がけて元気に
過ごしましょう。
来年の給食は1月9日(木)
から始まります。



こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]

Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [①は鰾(コノシロ)、③は鰾(ホッケ)]

