



令和6年12月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 117

がつぶんへいきんえいようりょう
【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこう 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
12月分 平均栄養量	808	18.5	26.2	455	5.1	329	0.69	0.71	34

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

【栄養三色】	
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物
黄 (き)	
緑 (み)	

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。
きをつけて食べましょう。



2(月)ごはんぎゅうにゅう		3(火)アップルパンぎゅうにゅう		4(水)ごはんぎゅうにゅう		5(木)ごはんぎゅうにゅう		6(金)コッペパンぎゅうにゅう									
カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごビュレ 5 (み) こめこカレールウ① 8 (き) こめこカレールウ② 8 (き) とりがらスープ 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 でんぶん 0.5 (き) あぶら 0.2 (き)		ごぼうサラダ ツナ 8 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) ヨーグルト ヨーグルト 1こ (あ) (プレーン)		かぼちやのポタージュ とりにく 25 (あ) かぼちや 35 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 こむぎこ 4 (き) バター 3 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03		ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 30 (あ) たまねぎ 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごビュレ 2 (み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぶん 0.3 (き)		ぶたにくのすきに ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 はくさい 40 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) えのきたけ 10 (み) なまししいけ 5 (み) こいくちしょうゆ 5 さとう 3 (き) りょうりしゅ 1 あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2 みりん 0.5		きびなごのからあげ きびなご 20 (あ) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4 (き) あげあぶら 2 (き) こまつなのごまあえ チキンハム 10 (あ) こまつな 10 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8		だいこんのみそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) だいこん 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) そぼろどん とりミンチ 40 (あ) にんじん 10 (み) さやいんげん 5 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 2.5 (き) りょうりしゅ 3 みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 15 (あ) ほうれんそうのおひたし ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら (あ) あじつけこざかな あじつけこざかな 1ふくら (あ)		トマトに とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトビュレ 1 (み) しお 0.2 こしょう 0.02		いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゅ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 2 (き) こまつなのサラダ ツナ 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう)	
860 30.4 21.0		805 42.9 24.7		735 35.0 17.3		752 34.3 19.3		853 42.1 31.1									
9(月)ごはんぎゅうにゅう		10(火)コッペパンぎゅうにゅう		11(水)ごはんぎゅうにゅう		12(木)ごはんぎゅうにゅう		13(金)こくとうパンはっこうにゅう(プレーン)									
ぶたにくのスタミナどん ぶたにく 40 (あ) にんにく 0.2 (み) しょうが 0.2 (み) いとこんにやく 15 たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) しめじ 10 (み) にら 8 (み) ごまあぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7 (き) りょうりしゅ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2		しゅうまい しゅうまい 3こ (あ) (ポーク) ちゅうかあえ ローズハム 10 (あ) きりほしだいこん 2 (み) きゅうり 15 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き)		チキンポトフ とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 とりがらスープ 3 ぶたヒレのソースふうみ ぶたヒレに 1こ (あ) しょうが 0.2 (み) でんぶん 8.35 (き) あげあぶら 3 (き) ウスターソース 3.8 さとう 1.1 (き) こいくちしょうゆ 0.6 りょうりしゅ 0.5 ブロッコリーのサラダ ツナ 10 (あ) ブロッコリー 20 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド)		とんじやが ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) いとこんにやく 30 むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 2.5 (き) みりん 1 あぶら 0.2 (き) やきししゃも ししゃも 2び (あ) こまつなのからしあえ チキンハム 10 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08		のっぺいじる とりにく 20 (あ) さといも 25 (き) あぶらあげ 5 (あ) つきこんにやく 10 にんじん 10 (み) だいこん 20 (み) ごぼう 10 (み) あおなご 5 (み) みりん 1 りょうりしゅ 1 うすくちしょうゆ 3.6 でんぶん 1 (き) けずりぶし 2 ぶたにくのしょうがやき ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3.4 さとう 1.7 (き) りょうりしゅ 1.2 きゅうりのごまずあえ きゅうり 25 (み) きりほしだいこん 1 (み) ホールコーン 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1 さとう 1.2 (き) す 1.5 しお 0.1 ごまあぶら 0.1 (き)		さつまいものクリームシチュー とりにく 30 (あ) さつまいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 5 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.3 (き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1 ローストチキン とりにく 1きれ (あ) しょうが 0.1 (み) りょうりしゅ 2 さとう 1.2 (き) こいくちしょうゆ 3.2 みりん 1 こまつなのドレッシングあえ ツナ 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1							
778 33.9 19.4		803 40.6 25.0		753 37.9 16.7		754 35.2 16.1		838 43.4 25.8									

16(月)ごはんぎゅうにゅう	17(火)うずまきパンぎゅうにゅう	18(水)ごはんぎゅうにゅう	19(木)ごはんぎゅうにゅう	20(金)ぎゅうにゅう
とりつくねのちゅうかスープ 20 (あ) 20 (み) 5 (き) 30 (み) 10 (み) 0.2 (み) 0.3 (あ) 3 2.5 1 0.2 0.02 0.1 (き) はるさめ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほしわかめ とりがらスープ うすくちしょうゆ りょうりしゆ しお こしょう ごまあぶら デジブルコギ ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) にら 5 (み) にんにく 0.2 (み) あぶら 0.2 (き) コチュジャン 0.5 りんごピューレ 0.6 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 1.5 (き) りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.4 (き) バンバンジーサラダ ささみブレイク 10 (あ) もやし 25 (み) きゅうり 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) キャンディチーズ 3こ 799 38.1 24.0	ビーフシチュー 30 (あ) 40 (き) 40 (み) 20 (み) 10 (み) 0.05 (み) 2 5 (き) 4.5 2 (み) 0.2 0.5 0.05 0.02 0.5 (き) 0.2 (き) じやがいも たまねぎ にんじん しめじ にんにく とりがらスープ こめこハヤシルウ① こめこハヤシルウ② トマトケチャップ のうこうソース あかワイン しお こしょう でんぷん あぶら ポイルウインナー 2ぼん だいず ツナ 5 (あ) 3 (あ) 10 (み) 5 (み) 0.9 0.5 (き) 0.3 マヨネーズ クラス1ぼん (き) 828 35.7 35.5	かやくうどん 60 (き) 15 (あ) 10 (あ) 15 (み) 10 (み) 10 (み) 5 (み) 3 0.5 4 1 1 0.1 うどん とりにく あぶらあげ はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ りょうりしゆ みりん しお さわらの ゆうあんやき 1 (きれ) 2 0.5 1.5 0.5 (み) 0.5 (み) 10 (あ) 15 (み) 10 (み) 5 (み) 0.5 0.5 (き) 0.1 (き) (わふう) れんこんのサラダ 10 (あ) 15 (み) 10 (み) 5 (み) 0.5 0.5 (き) 0.1 (き) (わふう) 818 41.8 22.1	ビーフンいりすましじる 10 (あ) 5 (あ) 7 (き) 5 (み) 30 (み) 2 0.3 3.5 1 1 0.2 とりにく しょうが にんにく こいくちしょうゆ さとう りょうりしゆ でんぷん あげあぶら すのもの 5 (あ) 25 (み) 0.3 (あ) 1.6 1 (き) 0.8 0.4 ちりめんじゃこ きゅうり ほしわかめ す さとう うすくちしょうゆ みりん 836 34.2 27.0	やさいスープ 10 (あ) 30 (み) 30 (み) 10 (み) 5 (み) 3.5 1 0.2 0.02 1.5 とりにく キャベツ たまねぎ にんじん むきえだまめ とりがらスープ しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ チキンライス こめ 65 (き) チキンライスのもと 20 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 5 (み) グリンピース 3 (み) しお 0.1 こしょう 0.02 パプリカ(こな) 0.05 あかワイン 2 トマトケチャップ 8 あぶら 0.2 (き) もみのきハンバーグ 1こ (あ) モミのきハンバーグ トマトケチャップ さとう ウスターソース のうこうソース でんぷん さんしょくサラダ 25 (み) 10 (み) 10 (み) 10 (み) 10 (み) (サウザンアイランド) おたのしみケーキ 1こ (き) クリスマスケーキ 901 35.4 27.3
キャンディチーズ 3こ パンバンジーサラダ デジブルコギ ごはん とりつくねのちゅうかスープ	だいずとツナのサラダ ポイルウインナー 2ぼん うずまきパン ビーフシチュー	れんこんのサラダ さわらの ゆうあんやき ごはん かやくうどん	すのもの とりのからあげ 3〜4こ ごはん ビーフンいりすましじる	さんしょくサラダ おたのしみケーキ もみのきハンバーグ ごはん チキンライス やさいスープ

令和6年12月

太子町学校給食だよ

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関与しますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

発酵食品

野菜

果物

いも類

きのこ類

海藻類

豆類

ヨーグルト

乳酸菌飲料

納豆

漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



今年は12月21日

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん きんなん きんかん

こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上

ボクたちを野菜レンジャー!

ボクたちをしっかりと食べてくれたら

寒さ カゼ

寒い昼をのりきろう!

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

冬至 18日 冬至献立

少し早いですが、18日に「冬至献立」を実施します。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えがあることから、「うどん」「れんこん」を使用した献立となっています。また、冬至には「ゆず風呂」に入る風習があります。この時期に旬を迎えるゆずは、香りが強く、邪気を払うと考えられていたためです。そこで、「さわらのゆうあんやき」にゆず果汁を使用しました。ぜひ冬至について知る機会にしましょう♪