



12月こんだてひょう (小学校)



令和6年度
砺波市学校給食センター

日	曜	献立名	アレルギー対応食	食品名					
				主に体をつくるものとなるもの		主に体の調子を整えるものとなるもの		主にエネルギーのもととなるもの	
2	月	ごはん 牛乳 春巻き 青菜のナムル ポテトスープ		ウインナー とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	米 春巻きの皮 春雨 さとう じゃがいも	ごま油
3	火	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター かおり漬け ぶた肉と大豆のうま煮		ぶた肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ワカサギ	にんじん 広島菜 京菜 大根菜 さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	米 さとう 小麦粉 でんぷん パン粉 じゃがいも	油
4	水	ごはん 牛乳 アンサンブルエッグ 切干し大根のキムチ炒め わかめスープ		卵 ベーコン ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく もやし 切干し大根 白菜キムチ キャベツ	米 じゃがいも さとう でんぷん コーンスターチ 春雨	ごま油
5	木	●ソフト麺 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーのサラダ ミートソース	そば	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺 さとう 減量キャロットパン (中) コーンスターチ パン粉	ごまドレッシング 油
6	金	大雪の日献立		アジ	牛乳	小松菜	キャベツ 白菜	米 でんぷん	油
		ごはん 牛乳 アジのかば焼き 青菜のひたし 白菜鍋		ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう コーンスターチ	
9	月	ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ごまあえ 根菜汁		とり肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま
10	火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き きんぴらごぼう さつまいものみそ汁		サバ とり肉 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油
11	水	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 かぶの昆布あえ すき焼き		イワシ ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 さとう	
12	木	おはなし献立「くまのプーさん」		カレー	牛乳	かぼちゃ	キャベツ	はつみつパン でんぷん	コールスロドレッシング
		はちみつパン 牛乳 フィッシュフライ ラビットのサラダ 森のシチュー		とり肉 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油
13	金	わかめごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き コーンあえ ぶた汁		卵 ベーコン ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし コーン たまねぎ 大根 ねぎ	米 さとう 里いも	
16	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのケチャップソース はりはり漬け ●卵とじ	卵	とり肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ 切干し大根 たけのこ	米 さとう でんぷん コーンスターチ パン粉 じゃがいも	ごま
17	火	となみたっぷり・冬至の日献立		ブリ	牛乳	にんじん	かぶ キャベツ	米	ごま
		ごはん 牛乳 ブリカツ かぶのゆず香あえ いとこ煮 ひじきふりかけ		あずき 油揚げ みそ	煮干し粉 ひじき	かぼちゃ	ゆず 大根 こんにゃく	パン粉 小麦粉 さとう 里いも	油
18	水	ごはん 牛乳 千草焼き 納豆あえ 大根のそぼろ煮		卵 納豆 ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 オクラ さやいんげん	ねぎ もやし たくあん漬け しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	米 さとう コーンスターチ	
19	木	パンパン 牛乳 アジフライ ポテトサラダ チキンスープ		アジ とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	パンパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズ
20	金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのみそからめ 海藻サラダ うすくず汁		とり肉 ぶたレバー とうふ みそ	牛乳 海藻ミックス 煮干し粉	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 ねぎ	米 でんぷん さとう コーンスターチ	油 和風ドレッシング
23	月	クリスマス献立		とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	米	フレンチドレッシング
		ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンサラダ カレー クリスマスデザート		ぶた肉		トマト 	にんにく しょうが たまねぎ 黄パプリカ	じゃがいも クリスマスデザート	油

今月の地場産食材の紹介



米



にんじん



大根



しょうが



白菜



さつまいも



里いも



大豆



ゆず



たまねぎ



にんにく



キャベツ



ねぎ



かぶ



オクラ



ヤーコン

・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21～33g	350mg
提供量	626kcal	23.5g	339mg