

令和6年度12月分



学校給食予定献立表

愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	エネルギー (小学校) (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	エネルギー (中学校) (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	エネルギー (小学校) (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	エネルギー (中学校) (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの					からだの調子を ととのえるもの	血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの		
2 (月)	あげパン			きなこ	パン あぶら さとう		614	767	12 (木)	そばろごはん			たまご	こめ むぎ	しょうが	616	767	
	はっこう乳			はっこう乳			21.9	27.6		ぶたにく			さとう あぶら				22.6	27.4
	マカロニの クリームに			牛乳	マカロニ パター	たまねぎ にんじん	21.7	28.8		牛乳							20.3	24.4
	キャベツのサラダ			とりにく	こむぎこ あぶら	マッシュルーム	2.2	2.9		くきわかめと とうふのスープ					にんじん えのきたけ		2.0	2.5
3 (火)	チキンライス			とりにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース	630	780	13 (金)	だいがくいも				さつまいも ごま あぶら さとう				
	牛乳			牛乳			26.6	32.8		ごはん				こめ			670	820
	ようふう			ベーコン	じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ	23.6	28.7		牛乳		牛乳					21.8	26.1
	かきたまじる			たまご			2.4	3.1		ふゆやさいの ドライカレー				じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー れんこん にんにく トマト		20.6	24.4
4 (水)	こざかなとだいずの あまからに			かえりにぼし だいず	さとう ごま でんぶん あぶら				ブロッコリーと ツナのごまサラダ			ツナ	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし		1.6	2.1	
	ごはん				こめ		606	766	くだもの					みかん				
	牛乳			牛乳			26.9	32.7	コッパパン				パン			617	791	
	のっぺいじる			とりにく なまあげ	さといも でんぶん あぶら	だいにん ねぎ にんじん ごぼう	18.9	22.4	牛乳		牛乳					26.9	33.4	
5 (木)	あかうおのしおやき ひじきのにもの			あかうお ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん こんにやく ほししいたけ	2.0	2.5	16 (月)	ブロッコリーの クリームスープ			とりにく 牛乳 スキムミルク	あぶら パター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン	21.4	26.1	
	ちゃんぽん			ぶたにく なると いか えび	牛乳	ちゅうかめん あぶら さとう	615	848		チリコンカーン			ぶたにく だいず	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく		2.4	3.3
	ミニくろパン(小学校のみ)				パン		27.9	36.7		みかんいりあんぱんどうふ				あんにんどうふ	みかん			
	あげぎょうざ			ぎょうざ	あぶら		27.5	31.1		ごはん				こめ			623	794
6 (金)	はくさいと ゆでぼしだいこんのソテー			ツナ	あぶら	はくさい とうもろこし きりぼしだいこん	2.3	2.7	17 (火)	けんちんじる			あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	にんじん だいにん ねぎ ごぼう こんにやく	22.2	26.8	
	さげごはん			さげ	こめ ごま		652	807		さばのたつたあげ			さば	でんぶん あぶら	しょうが			
	牛乳			牛乳			27.2	33.5		いそかあえ			かつおぶし のり	ごまあぶら	ほうれんそう はくさい			
	さつまじる			とりにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん はくさい ねぎ ごぼう こんにやく こまつな	16.9	19.7		さつまいもとりにくの たきこみごはん			とりにく	こめ さとう むぎ さつまいも		617	771	
9 (月)	ぶどうまめ			だいず	さとう		2.2	2.9	18 (水)	牛乳			牛乳			13.2	15.0	
	ヨーグルト			ヨーグルト						ほうとうじる			ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ	1.6	2.1	
	こめころーるパン				パン		624	794		くろみつ			きなこ	しらたまだんご くろざとう				
	牛乳			牛乳			29.0	36.5		きなことだんご								
10 (火)	カレーヌードル スープ			とりにく	フィットチーネ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	25.3	31.3	19 (木)	あんかけやきそば			ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	623	861	
	ぶたにくのマーレードやき こぶきいも			ぶたにく	マーレード じゃがいも	にんにく しょうが	2.2	3.2		牛乳			牛乳				24.7	33.3
	じゃこいりなめし			ちりめんじゃこ	こめ ごま	だいにんば	614	768		ミニくろパン(中学校のみ)			パン				29.1	36.6
	牛乳			牛乳			24.2	29.8		ひじきの マヨネーズあえ			ひじき	さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう はくさい		2.4	3.1
11 (水)	とんじる			ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	だいにん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	23.0	27.7	20 (金)	ミルメーク			ツナ	おこめのムース				
	こうやどうふの あまからあげ			こうやどうふ	でんぶん あぶら さとう		1.8	2.2		デザート								
	だいにんピラフ			ウィンナー			694	834		だいこんスープ			こめ むぎ あぶら	だいにん とうもろこし にんにく パセリ		25.1	30.0	
	牛乳			牛乳			28.7	33.5		牛乳			牛乳				2.4	3.1
12月5日	トックスープ			ぶたにく	トック	はくさい ほししいたけ にんじん ねぎ えのきたけ	17.6	20.6	トマトのスープ			ベーコン	あぶら マカロニ	たまねぎ トマト パセリ				
	チーズタッカルビ			とりにく チーズ コチュジャン	さとう ごまあぶら さつまいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	2.0	2.8	フライドチキン			とりにく	でんぶん あぶら					
＜12月5日の中学校給食について＞ 中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。																		

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

<12月5日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

<12月19日の小学校給食について>

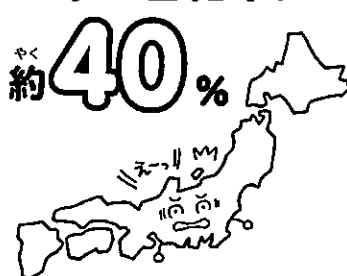
小学校はエネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。



地場産物の よさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話がわかる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

日本の自給率は



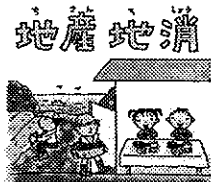
※カロリーベースとは、食材の熱量(エネルギー量)をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%(カロリーベース)しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていける必要があるといえます。



★12月9日～12月20日

神奈川産品学校給食デー



この期間にはいつもより多くの「神奈川県産」食材を給食に使って、地産地消に取り組んでいます。地産地消とは近くの地域で生産されている食材を使うということです。

★12月分の給食費引き落とし日は、1月6日(月)です。残高のご確認をお願いします。