



令和元年 12月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき コロコロサラダ (ドレッシング) ハヤシシチュー	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ポークハム ぶたにく	たまねぎ パセリ だいこん にんじん コーン かぶ マッシュルーム しめじ グリーンピース にんにく トマト	680 25.9
3	火	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご こまつなとキャベツのごまあえ みそおでん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	キャベツ こまつな だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	663 27.7
4	水	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ もやしのカレーソテー ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	かぼちゃ チンゲンサイ もやし トマト たまねぎ にんじん パセリ	651 22.2
5	木	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに はくさいのあますあえ ぶたじる	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チキンハム さつまあげ ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	たまねぎ さやいんげん しょうが はくさい ゆず もやし こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	657 26.3
6	金	パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソテー おじゃがチーズ ワンタンスープ りんごジャム	パン あぶら じゃがいも バター ワンタンのかわ ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく とうふ	たまねぎ あおピーマン パセリ はくさい にんじん もやし えのきたけ ねぎ	659 26.6
9	月	にくだんごカレー ぎゅうにゅう ◆れんこんサラダ ◆たくあんあえ	ごはん さとう でんぶん マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	れんこん キャベツ もやし ほうれんそう たくあん たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん	704 21.5
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかあげ ほうれんそうのツナあえ さつまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ゆず ほうれんそう はくさい だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	666 27.3
11	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートポテト チンゲンサイのソテー レタススープ	くろざとう パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ポークハム とりにく	たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ もやし にんじん レタス コーン パセリ	652 27.5
12	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに もやしのにんにくじょうゆいため かすじる	ごはん さとう あぶら でんぶん さといも さけかす	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく やきぶた ぶたにく あぶらあげ ちくわ しろみそ	さやいんげん もやし キャベツ にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	666 26.6
13	金	パン ぎゅうにゅう とりにくとだいすのケチャップに だいこんとこまつなのサラダ (ドレッシング) フルーツヨーグルト	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな もも パイン みかん	680 25.6
16	月	パン ぎゅうにゅう たらのピザチーズやき キャベツとハムのソテー はくさいのスープに チョコクリーム	パン あぶら じゃがいも チョコクリーム	ぎゅうにゅう たら チーズ ポークハム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト もやし キャベツ コーン はくさい にんじん しめじ さやいんげん	665 29.4
17	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる	ごはん さとう でんぶん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	629 25.4
18	水	きなこパン ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) ◆ごぼうのマヨネーズソテー チンゲンサイスープ	パン グラニューとう あぶら こむぎこ パンこ でんぶん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく チキンハム とりにく とうふ	ごぼう キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ	628 25.6
19	木	げんりょうごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューいため ◆ごまじゃこサラダ かぼちゃのポターージュ クリスマスケーキ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし ベーコン とうにゅう	しろねぎ しょうが にんにく りんご もやし だいこん みずな かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	717 27.5

子どもの心を育む 「共食」のススメ



家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなりがちです。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせないといわれています。家族で話し合い、できることから取り組んでみましょう。

家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。