



令和6年12月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

12月給食だより

今月の給食目標 バランスよく食事をしよう

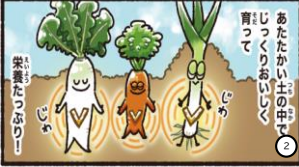
いよいよ2024年も残り一か月となりました。今年は皆さんにとって、どんな一年だったでしょうか？

寒い季節も元気に過ごすためには、バランスの良い食生活が大切です。特に冬は根菜や葉物野菜がおいしい季節なので、しっかり野菜を食べて、体調を整えてくださいね。

12月から年末にかけて、行事がたくさんありますが、栄養バランスを考えながら食事をし、元気に過ごしましょう。

冬野菜レンジャー参上

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しょう。

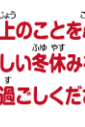


冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	671kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	摂取エネルギーの30.0%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

2 日 (月)		3 日 (火)		4 日 (水)		5 日 (木)		6 日 (金)	
白ごはん	きいろあか	増量麦ごはん	きいろあか	コッペパン	きいろあか	白ごはん	きいろあか	コッペパン	きいろあか
牛乳	あか	白ごはん	きいろあか	牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	きいろあか
豆腐バーグのおろしかけ	あかみどりみどり	大麦	あか	みそラーメン	きいろあか	ユーリンチー	きいろあか	まぐろメンチカツ	きいろあか
豆腐ハンバーグ	あかみどりみどり	ジョア(直送)	あか	ラーメン麺	きいろあか	鶏むね肉でんぶん付き	あか	まぐろメンチカツ	きいろあか
おろし大根	あかみどりみどり	とんかつ	あか	豚肉	きいろあか	揚げ油	きいろあか	揚げ油	きいろあか
しょうが	あかみどりみどり	揚げ油	きいろあか	キャベツ	きいろあか	すりおろしにんにく	きいろあか	こまつな	きいろあか
こいくちしょうゆ	あかみどりみどり	ポークカレー	きいろあか	たまねぎ	きいろあか	しょうが	きいろあか	こまつな	きいろあか
本みりん	あかみどりみどり	豚肉	きいろあか	にんじん	きいろあか	こいくちしょうゆ	きいろあか	にんじん	きいろあか
液体こんぶだし	あかみどりみどり	じゃがいも	きいろあか	なると	きいろあか	三温糖	きいろあか	ホールコーン	きいろあか
豚肉とれんこんのピリッと炒め	あかみどりみどり	たまねぎ	きいろあか	しょうが	きいろあか	米酢	きいろあか	チキンフレイク水煮	きいろあか
豚肉	あかみどりみどり	にんじん	きいろあか	ホールコーン	きいろあか	青ねぎ	きいろあか	イタリアンドレッシング	きいろあか
れんこん	あかみどりみどり	すりおろしにんにく	きいろあか	すりおろしにんにく	きいろあか	ビーフン炒め	きいろあか	ミネストローネ	きいろあか
平天	あかみどりみどり	しょうが	きいろあか	みそ	きいろあか	ビーフン	きいろあか	鶏肉	きいろあか
にんじん	あかみどりみどり	ソテードオニオン	きいろあか	トウバンジャン	きいろあか	豚肉	きいろあか	にんじん	きいろあか
さやいんげん	あかみどりみどり	白いんげんペースト	きいろあか	こしょう	きいろあか	たまねぎ	きいろあか	じゃがいも	きいろあか
つきこんにやく	あかみどりみどり	炒め油	きいろあか	中華スープの素	きいろあか	にんじん	きいろあか	たまねぎ	きいろあか
三温糖	あかみどりみどり	ローリエ	きいろあか	バンバンジーサラダ	きいろあか	キャベツ	きいろあか	むき枝豆	きいろあか
こいくちしょうゆ	あかみどりみどり	トマトケチャップ	きいろあか	チキンフレイク水煮	きいろあか	干しいたけ	きいろあか	米粉マカロニ	きいろあか
料理酒	あかみどりみどり	スープストック	きいろあか	きゅうり	きいろあか	ごま油	きいろあか	トマト水煮	きいろあか
一味唐辛子	あかみどりみどり	カレーウ1	きいろあか	緑豆もやし	きいろあか	中華スープの素	きいろあか	トマトケチャップ	きいろあか
炒め油	あかみどりみどり	カレーウ2	きいろあか	にんじん	きいろあか	うすくちしょうゆ	きいろあか	オリーブ油	きいろあか
かす汁	あかみどりみどり	手作い福神漬け	きいろあか	バンバンジー・レッシング(個袋)	きいろあか	こしょう	きいろあか	スープストック	きいろあか
鶏肉	あかみどりみどり	だいこん	きいろあか	メープルジャム	きいろあか	炒め油	きいろあか	こしょう	きいろあか
だいこん	あかみどりみどり	きゅうり	きいろあか	メープルジャム(個袋)	きいろあか	もずくスープ	きいろあか	洗いもずく	きいろあか
にんじん	あかみどりみどり	にんじん	きいろあか		きいろあか	にんじん	きいろあか	にんじん	きいろあか
カットうす揚げ	あかみどりみどり	食塩	きいろあか		きいろあか	冷凍豆腐	きいろあか	冷凍豆腐	きいろあか
里いも	あかみどりみどり	しょうが	きいろあか		きいろあか	チンゲンサイ	きいろあか	チンゲンサイ	きいろあか
青ねぎ	あかみどりみどり	こいくちしょうゆ	きいろあか		きいろあか	カットえのきたけ	きいろあか	カットえのきたけ	きいろあか
削り節パック	あかみどりみどり	米酢	きいろあか		きいろあか	うすくちしょうゆ	きいろあか	うすくちしょうゆ	きいろあか
みそ	あかみどりみどり	本みりん	きいろあか		きいろあか	中華スープの素	きいろあか	料理酒	きいろあか
白みそ	あかみどりみどり	三温糖	きいろあか		きいろあか		きいろあか		きいろあか
酒かす	あかみどりみどり		きいろあか		きいろあか		きいろあか		きいろあか

奈良のお米で作った米粉マカロニだよ!



9 日 (月)		10 日 (火)		11 日 (水)		12 日 (木)		13 日 (金)	
白ごはん	きいろあか	白ごはん	きいろあか	コッペパン	きいろあか	白ごはん	きいろあか	コッペパン	きいろあか
牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	きいろあか
ホキのゆずあんかけ	あかきいろ	マーボー豆腐	あかきいろ	大和ポークミンチカツ	あかきいろ	わかさぎの南蛮漬け	あかきいろ	豚肉のケチャップ炒め	あかきいろ
ホキのでんぶん付き(角切)	あかきいろ	冷凍豆腐	あかきいろ	大和ポークのメンチカツ	あかきいろ	わかさぎの天ぷら	あかきいろ	豚肉	あかきいろ
揚げ油	あかきいろ	豚ひき肉	あかきいろ	揚げ油	あかきいろ	揚げ油	あかきいろ	エリンギ	あかきいろ
料理酒	あかきいろ	たまねぎ	あかきいろ	茎わかめのサラダ	あかきいろ	赤パブリカ	あかきいろ	ブロックリー	あかきいろ
こいくちしょうゆ	あかきいろ	にんじん	あかきいろ	乾燥茎わかめ	あかきいろ	たまねぎ	あかきいろ	にんじん	あかきいろ
ゆず果汁	あかきいろ	干しいたけ	あかきいろ	たまねぎ	あかきいろ	うすくちしょうゆ	あかきいろ	ソテードオニオン	あかきいろ
三温糖	あかきいろ	すりおろしにんにく	あかきいろ	ホールコーン	あかきいろ	米酢	あかきいろ	オリーブ油	あかきいろ
米酢	あかきいろ	しょうが	あかきいろ	にんじん	あかきいろ	三温糖	あかきいろ	赤ワイン	あかきいろ
でんぶん	あかきいろ	青ねぎ	あかきいろ	糸かまぼこ	あかきいろ	ひじきの磯煮	あかきいろ	すりおろしにんにく	あかきいろ
ちくさえ	あかきいろ	蒸ひきわり大豆	あかきいろ	たまねぎドレッシング	あかきいろ	干しひじき	あかきいろ	こしょう	あかきいろ
こまつな	あかきいろ	トウバンジャン	あかきいろ	ジュリエンスープ	あかきいろ	にんじん	あかきいろ	スープストック	あかきいろ
はくさい	あかきいろ	みそ	あかきいろ	カットベーコン	あかきいろ	大豆水煮	あかきいろ	トマトケチャップ	あかきいろ
カットうす揚げ	あかきいろ	八丁みそ	あかきいろ	にんじん	あかきいろ	平天	あかきいろ	ウスターソース	あかきいろ
しめじ	あかきいろ	コチジャン	あかきいろ	たまねぎ	あかきいろ	カットうす揚げ	あかきいろ	こいくちしょうゆ	あかきいろ
にんじん	あかきいろ	中華スープの素	あかきいろ	チンゲンサイ	あかきいろ	こいくちしょうゆ	あかきいろ	クリームシチュー	あかきいろ
ごま油	あかきいろ	こいくちしょうゆ	あかきいろ	カットえのきたけ	あかきいろ	本みりん	あかきいろ	鶏肉	あかきいろ
こいくちしょうゆ	あかきいろ	料理酒	あかきいろ	乾燥パセリ	あかきいろ	三温糖	あかきいろ	じゃがいも	あかきいろ
三温糖	あかきいろ	でんぶん	あかきいろ	スープストック	あかきいろ	液体かつおだし	あかきいろ	にんじん	あかきいろ
根菜のみそ汁	あかきいろ	ごま油	あかきいろ	こしょう	あかきいろ	豚肉と水菜のハリハリ汁	あかきいろ	たまねぎ	あかきいろ
にんじん	あかきいろ	三温糖	あかきいろ	うすくちしょうゆ	あかきいろ	豚肉	あかきいろ	しめじ	あかきいろ
だいこん	あかきいろ	チンゲンサイのじゃこ炒め	あかきいろ		あかきいろ	水菜	あかきいろ	むき枝豆	あかきいろ
さがきごぼう	あかきいろ	チンゲンサイ	あかきいろ		あかきいろ	冷凍豆腐	あかきいろ	白いんげんペースト	あかきいろ
じゃがいも	あかきいろ	ちりめんじゃこ	あかきいろ		あかきいろ	だいこん	あかきいろ	小麦粉	あかきいろ
青ねぎ	あかきいろ	エリンギ	あかきいろ		あかきいろ	にんじん	あかきいろ	マーガリン	あかきいろ
みそ	あかきいろ	うすくちしょうゆ	あかきいろ		あかきいろ	白ねぎ	あかきいろ	調理用牛乳	あかきいろ
削り節パック	あかきいろ	中華スープの素	あかきいろ		あかきいろ	しょうが	あかきいろ	脱脂粉乳	あかきいろ
	あかきいろ	炒め油	あかきいろ		あかきいろ	しめじ	あかきいろ	スープストック	あかきいろ
	あかきいろ	こしょう	あかきいろ		あかきいろ	料理酒	あかきいろ	こしょう	あかきいろ
	あかきいろ		あかきいろ		あかきいろ	削り節パック	あかきいろ		あかきいろ
	あかきいろ		あかきいろ		あかきいろ	うすくちしょうゆ	あかきいろ		あかきいろ
	あかきいろ		あかきいろ		あかきいろ	食塩	あかきいろ		あかきいろ

奈良の豚肉で作った大和ポークミンチカツだよ!



16日(月)	17日(火)	クリスマス献立 18日(水)	冬至 献立 19日(木)	20日(金)
白ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き ぶりの切り身 料理酒 こいくちしょうゆ ゆず果汁 三温糖 米酢 でんぶん 大根のべっこう煮 だいこん 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 液体こんぶだし 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 なめこの赤だし なめこ水煮 たまねぎ にんじん 冷凍豆腐 カットうす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 手作り佃煮 ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 奈良のっぺ 里いも にんじん 板こんにゃく 干しいたけ 厚揚げ だいこん さやいんげん うすくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし 鶏肉	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ツリ型ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース カラフルサラダ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング にんじんのバタージュ にんじん うらごしにんじん 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも カットベーコン エリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ クリスマスケーキ(直送) チョコレートケーキ	白ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ 揚げ油 かぼちゃのどぼろ煮 かぼちゃ 鶏ひき肉 むき枝豆 炒め油 料理酒 中ざら糖 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 冬至うどん うどん麺 豚肉 カットかまぼこ にんじん だいこん つきこんにゃく しめじ 青ねぎ 削り節パック 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん	食パン(2枚) 牛乳 セルフフルーツクリームサンド ホイップクリーム みかんシロップ漬け パインシロップ漬け 桃シロップ漬け 鶏肉のオニオンソースかけ 鶏もも肉(個) ソテードオニオン すりおろしにんにく 食塩 こしょう りんごピューレ こいくちしょうゆ 白ワイン 三温糖 でんぶん ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん むき枝豆 ミニウイナー うすくちしょうゆ こしょう スープストック

年末年始は、行事食に触れる機会に！

クリスマスやハロウィンなど、外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は特に、伝統的な行事がたくさんあります。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「我が家の味」を伝える機会にしてみてください。



ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい一年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

正月 (1/1 ~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

人日の節句 (1/7)

七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

お屠蘇
酒やみりん、漢方薬の「屠蘇散」を浸したもので、長寿を願う、若い人から順に飲む。

鏡開き (1/11)

お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ こまつな こんにゃく 豚肉 米粉マカロニ 大和ポークミンチカツ

12月21日は、冬至です。冬至は、一年のうち太陽が出ている昼間が一番短く、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「弱まってきた太陽の力がよみがえる日」と考えていました。この日を境に、人々にも力がもどり、運も上がるといわれています。

昔から、冬至の日に「ゆず湯」に入り、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。これは、太陽の力が弱まる日に、悪いものを払う力があると考えられている「ゆず」を入れたお風呂に入り体を清め、「ん」のつく食べ物で体の中に「運」を呼び込むことができると考えたからです。「ん」のつく食べ物には、「なんきん(かぼちゃ)」、「だいこん」、「にんじん」、「こんにゃく」、「れんこん」、「うどん」などがあります。19日の冬至献立にも使われているので、味わってくださいね。

冬至クイズ 正しいのはどっち？

- 毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。
- Q1** 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと？
A 太陽が出ている時間 B 月が出ている時間
- Q2** 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと？
A 西瓜 B 南瓜
- Q3** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は何？
A 小豆 B トマト
- Q4** 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく？
A う B ん
- Q5** 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは？
A 牛乳 B ゆず

（奈良県産米）令和5年度産「ヒノヒカリ」の品質向上を図るため、県産米の消費拡大を図る。令和5年度産「ヒノヒカリ」の消費拡大を図るため、県産米の消費拡大を図る。令和5年度産「ヒノヒカリ」の消費拡大を図るため、県産米の消費拡大を図る。