



令和6年度

12月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
2 きゅうりの塩昆布あえ とり肉のトマトだれ 糸かまぼこのすましじる 麦ごはん エネルギー 小 584 kcal 中 745 kcal	3 じゃがいものきんぴら ししゃものカレーあげ(2・2) とんじる 麦ごはん エネルギー 小 621 kcal 中 789 kcal	4 チリコンカン フランクフルト(2・3) コッペパン キャベツスープ エネルギー 小 572 kcal 中 724 kcal	5 大根とぶた肉のいために さわらのねぎみそかけ ふのすましじる 麦ごはん エネルギー 小 568 kcal 中 728 kcal	6 根菜サラダ ぶた肉のきのこあんからめ 白菜のみそじる 麦ごはん エネルギー 小 608 kcal 中 778 kcal
9 高野豆腐のたまごじ コロケ はくはん さわにわん エネルギー 小 636 kcal 中 754 kcal	10 ぶたプルコギ しょうろんぼう(2・2) 豆腐チゲ 麦ごはん エネルギー 小 624 kcal 中 771 kcal	11 ほうれん草ときのこのソテー 白身魚のカレーあげ 米粉パン 冬野菜のクリームスープ エネルギー 小 604 kcal 中 747 kcal	12 こんにやく入りキャベツサラダ ぶた肉のたまねぎソース 大根とさといものみそじる 麦ごはん エネルギー 小 584 kcal 中 746 kcal	13 ごぼうサラダ ベイクドポテト ソフトめん ミートソース エネルギー 小 683 kcal 中 866 kcal
16 赤しそあえ さばの塩焼き はくはん さつまいものみそじる エネルギー 小 610 kcal 中 722 kcal	17 ぶた肉の根菜どんぶりの具 ちくわの磯辺あげ(2・2) 野菜たっぷりメニュー わかめのすましじる 麦ごはん エネルギー 小 609 kcal 中 759 kcal	18 ジャーマンポテト ハンバーグ 食パン 白菜とかぶのスープ エネルギー 小 561 kcal 中 668 kcal	19 西米濃野菜のサラダ オムレツ 麦ごはん トマトチキンカレー エネルギー 小 636 kcal 中 811 kcal	20 冬至の日の献立 五目ひじき かぼちゃの肉みそがらめ 麦ごはん(委託) みぞれじる エネルギー 小 638 kcal 中 772 kcal
23 野菜のナムル ぎょうざ(2・3) 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 小 619 kcal 中 806 kcal	24 れんこんのみそきんぴら カマスのからあげ はくはん けんちんじる エネルギー 小 625 kcal 中 744 kcal	25 クリスマス献立 お楽しみデザート ノンエッグマヨネーズ フライドチキン 花野菜サラダ ミネストローネ 黒パン エネルギー 小 672 kcal 中 806 kcal	26 切り干し大根のにももの さけの甘酢だれ 麦ごはん 根菜ごまキムチじる エネルギー 小 585 kcal 中 750 kcal	今年の冬至は12月21日です。

令和6年度
海津市の食育テーマ

いっしょに
野菜をたべよう



業者配送

◇25日(水)お楽しみデザート



今月の地場産物

- 海津市産
・トマト・きゅうり・油あげ
・こめ ※12月の中旬頃から新米になります。
- にしみの産
・ほうれん草・小松菜
・チンゲン菜・もやし

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(なんきん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん



冬休みの食生活~10のポイント



た (食) ベすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1) 日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す ずんでおうちの人の手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ~ ぶた肉の根菜どんぶりの具 ~



- < 材料 > (4人分)
- ぶた肉スライス 100g
 - しょうが 小1かけ
 - 酒 大さじ1/2
 - たまねぎ 1/2個
 - しらたき 40g
 - ごぼう 60g
 - れんこん 40g
 - にんじん 1/3本
 - 砂糖 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 和風だしの素 小さじ2/3
 - みりん 小さじ1/3
 - さやいんげん 40g
- < 作り方 >
- ①ぶた肉は、2cmに切る。しょうがはすりおろす。たまねぎは半月スライス、ごぼうはささがき、にんじんとれんこんはいちょう切りにする。しらたきは5cmぐらいに切って下ゆでする。さやいんげんは2cmに切って、さっと下ゆでしておく。
 - ②鍋にぶた肉、しょうが、酒を加え炒める。たまねぎ、ごぼうも加えて炒め、にんじん、れんこん、しらたきも加えて炒め調味料を加えて煮る。
 - ③具材に火が通ったら、火を止めて、さやいんげんを加える。



10月の「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を紹介しています。

※学校給食に使用される岐阜県産産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)