

12月 献立のおしらせ

令和6年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品（黄）	おもに骨や血や肉になる食品（赤）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (月)	 ごはん だいごのみそしる ㊦アジフライ ㊧ねぎいりあつやきたまご にくいきんぴらごぼう とうにゅうプリン	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 さとう 油 ごま ごま油 さとう さとう	とうふ 油あげ みそ アジ たまご ぶた肉 とうにゅう	にんじん ㊨だいごん ㊩ねぎ ねぎ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく しょうが	㊰684 ㊱764	㊲25.8 ㊳28.0
3 (火)	 ごはん コーンスープ ㊦てりやきチキン ㊧ミートボール㊨ さわやかサラダ	米 じゃがいも コーンポタージュールウ バター さとう パン粉 さとう でん粉 油 ドレッシング (油)	ベーコン 牛乳 とり肉 とり肉 ツナ (まぐろ)	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ㊩キャベツ	㊰625 ㊱787	㊲25.4 ㊳26.7
4 (水)	 ごはん たまごスープ ㊦とんかつ ㊧さんまのうまかに たくあんやさいのごまあえ ミニようなしゼリー	米 パン粉 でん粉 油 さとう ごま さとう	たまご とうふ わかめ 糸かまぼこ ぶた肉 さんま	たまねぎ しょうが ㊨にんじん ほうれんそう もやし たくあん ようなし果汁	㊰581 ㊱718	㊲22.2 ㊳28.1
5 (木)	 【姥屋敷中学校希望献立】 ごはん キムチじる ㊦ねぎいりあつやきたまご ㊧てりやきチキン しそひじきあえ いちごクレープ	米 油 でん粉 さとう 油 さとう 米粉 さとう 油	ぶた肉 とうふ みそ たまご とり肉 みそ しそひじき とうにゅう	にんじん えのきたけはくさいキムチしょうが にんにく ねぎ にんにく にんじん こまつな ほうれんそう ㊩キャベツ いちご・レモン果汁	㊰622 ㊱805	㊲22.8 ㊳32.4
6 (金)	 ごはん あさりのみそしる ㊦さんまのうまかに ㊧とんかつ あつあげとたけのこのそぼろに	米 さとう パン粉 でん粉 油 さとう 油	あさり 油あげ とうふ わかめ みそ さんま ぶた肉 ぶた肉 あつあげ	にんじん だいごん しょうが にんじん たまねぎ さいいんげん たけのこほしいたけしょうが	㊰604 ㊱783	㊲28.6 ㊳33.2
9 (月)	 【姥屋敷小学校希望献立】 ごはん マーボー豆腐 ㊦とりのしおごうじやき ㊧かにかまぼことやさいのあつやきたまご はなやさいサラダ れいとうパイ	米 さとう でん粉 油 でん粉 さとう ごま油 ドレッシング (油) さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ とり肉 たまご かにかまぼこ	㊨にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん ねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ パイナップル	㊰645 ㊱796	㊲26.0 ㊳26.2
10 (火)	 ごはん こまつなのみそしる ㊦かにかまぼことやさいのあつやきたまご ㊧アジフライ すきやきふうに やさいふりかけ	米 じゃがいも でん粉 さとう ごま油 パン粉 小麦粉 油 さとう 油 さとう	油あげ みそ たまご かにかまぼこ アジ ぶた肉 とうふ かつおぶし	㊨にんじん こまつな にんじん ねぎ ピーマン ㊨にんじん はくさい たまねぎ きりぼしだいごん こんにゃく にんにく あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	㊰576 ㊱779	㊲23.7 ㊳32.1
11 (水)	 【クリスマス給食】 ごはん コロコロやさいスープ ㊦ほしのハンバーグ ㊧ハーブチキン ドライカレー クリスマスケーキ (チョコ)	米 じゃがいも マカロニ じゃがいも でん粉 さとう 油 さとう さとう カレールウ 油 さとう 米粉 ココアパウダー 油 とうにゅう	ベーコン とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート とうにゅう	にんじん ピーマン パセリ ㊨だいごん たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんじん トマト とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんにく	㊰694 ㊱884	㊲23.9 ㊳32.4
12 (木)	 【☆教科書献立】 ごはん ひつつみ いわしのうめ やさいのゆずかつおあえ ミニももゼリー	米 小麦粉 さとう でん粉 ドレッシング (油) さとう	とり肉 いわし かつおぶし	にんじん だいごん ㊨ごぼう しめじ ㊩ねぎ うめ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ゆず果汁 もも果汁	㊰618 ㊱754	㊲25.1 ㊳28.7
13 (金)	 ミルクパン クリームシチュー ㊦ハーブチキン ㊧ほしのハンバーグ ツナサラダ	小麦粉 さとう じゃがいも バター シチュールウ さとう じゃがいも でん粉 さとう 油 ドレッシング (油)	スキムミルク れんにゅう とり肉 牛乳 生クリーム とり肉 ぶた肉 ぶた肉 ツナ (まぐろ)	㊨にんじん えだまめ たまねぎ パセリ たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	㊰666 ㊱789	㊲27.4 ㊳28.3
16 (月)	 ごはん けんちんじる さばのみそに にくじゃが カルシウムウエハース (パニラ)	米 ごま油 さとう でん粉 じゃがいも さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	とり肉 とうふ さば みそ ぶた肉 乳せいひん	㊨にんじん ㊨だいごん さんさい しめじ ねぎ ㊨にんじん たまねぎ さいいんげん こんにゃく しょうが	㊰601 ㊱765	㊲24.8 ㊳30.4
17 (火)	 ごはん パンキンカレー チーズオムレツ かんきつドレッシングサラダ ジョア (いちご) ※牛乳はつきません	米 カレールウ 油 油 でん粉 ドレッシング (油) さとう	ぶた肉 ぶたレバー たまご チーズ	にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ カリフラワー いちご果汁	㊰611 ㊱778	㊲20.2 ㊳24.2
18 (水)	 ごはん ふゆやさいのみそしる ㊦にくだんご㊨ ㊧かぼちゃひきにくフライ すきこんぶのもの みかん	米 パン粉 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油	あつあげ みそ とり肉 ぶた肉 すきこんぶ さつまあげ	にんじん だいごん ㊨はくさい ごぼう たまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ れんこん こんにゃく みかん	㊰556 ㊱721	㊲21.0 ㊳22.1
19 (木)	 【食育の日・かみかみ献立&冬至給食】 むぎごはん みそラーメン ㊦かぼちゃひきにくフライ ㊧とりのしおごうじやき かいそうサラダ ゆずゼリー	米 麦 ちゅうかめん (小麦) 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング (油) さとう	ぶた肉 なんと みそ ぶた肉 とり肉 かいそう	㊨にんじん チンゲンサイ とうもろこし ねぎ にんにく かぼちゃ たまねぎ ㊨にんじん ㊩キャベツ きゅうり えだまめ ゆず果汁	㊰602 ㊱750	㊲19.5 ㊳29.8

毎月19日は「食育の日」家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん！に取り組みましょう。

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ㊨は滝沢産です。米も全て滝沢産です。
 ※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を、各学校へお知らせしています。
 ※栄養価は、㊰は中学生（3・4年生）、㊱は小学生の基準をもとに算出しております。〔基準値エネルギー (kcal) ㊰650 ㊱830 タンパク質 (g) ㊰24.0 ㊱30.0〕
 ※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用して算出しております。従来の成分表より、エネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、
 栄養価計算上のエネルギー値が低くなっておりますが、給食の内容や量に変更はございません。





月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
㊰620	㊰24.0
㊱777	㊱28.8

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

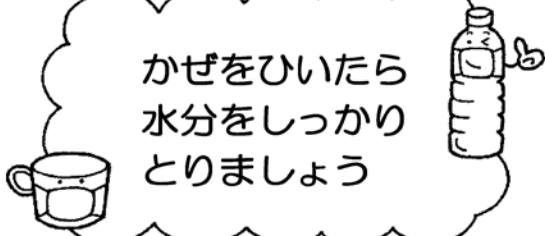
今年も残すところあとひと月ですね。寒くなり空気が乾燥する時季です。かぜや様々なウイルスなどの感染症を防ぐためには、みなさんも日々実践している「手洗い・うがい」はもちろんのこと、適度な運動、規則正しい食生活も大切になります。冬休み中も早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

かぜ予防のために「手洗い・うがい」や十分な栄養・睡眠などを心がけていても、かぜをひくことはありますよね。そのような時は、下の図のような食事をとることで、早めの回復にもつながりますよ。

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 <p>水分 めん類</p>	 <p>汁物 スープ</p>	 <p>アイス クリーム ゼリー</p>	 <p>おかゆ スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>


かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日、境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



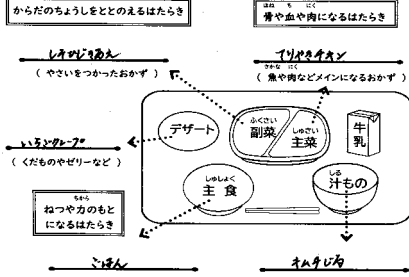
今月の希望献立

12/5 (木)

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】 焼屋敷中 学校

<献立のねらい>
一番人気のアリのアメンを主としてバランスのよいメニューを考案する。
アメンが苦手な子供も食べやすいように！

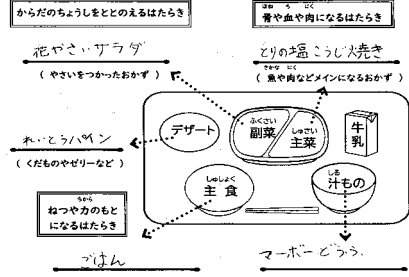


12/9 (月)

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】 焼屋敷小 学校

<献立のねらい>
みんながおいしく食べる献立にしよう。





間食をは時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

学校給食センターからのお知らせです！

はやいもので、もう12月になりました。2024年も残すところあと1か月ですね。1年間の楽しかったことや大変だったこと、様々な出来事を振り返る時期かと思いますが、皆様、「給食費の納め忘れがないかを振り返る」ことも忘れずをお願いします！
「未納があるか確認したい」「納付書をなくしてしまった」などございましたら、皆様の状況に応じて対応いたしますので、まずは給食センターにご連絡ください♪

就学援助制度を紹介するぽん！

就学援助制度は、経済的理由でお困りの方に対し、滝沢市が給食費や学用品費を援助する制度です。認定されると、認定日以降の給食費が支援対象となります！
年度途中でも申請できますので、気になる方はぜひ各小中学校へお問い合わせください。

学校給食費第8期納期限について

第8期の納期限は、12月25日(水)です！

給食費の納期限は月末（月末が休日の場合は翌営業日）に設定していますが、12月のみ25日が納期限になりますのでご注意ください！
口座振替の方はこの日が振替日になりますので残高確認をよろしくお願いいたします！

2024年もブログを読んでいただきありがとうございました♪ 来年も楽しく読んでもらえるよう頑張ります！

給食献立の写真やコメントをぜひご覧ください！



滝沢市営業係長「ちやぐぼん」

