

# 令和5年 12月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき  
 赤…血や筋肉や骨になる食品  
 緑…体の調子を整える食品  
 黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「寒さに負けない体をつくろう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

冬至ってなあ～に?  
 冬至とは…  
 1年間で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日のこと

○冬至に「ん」のつく食べ物を食べるのはなぜ?  
 ☆運氣があがって幸せになれるかも!!

かぼちゃ(なんきん) にんじん れんこん 饅頭(うどん)

○ゆず湯に入るのはなぜ?  
 ☆悪いことが起きないようにゆず湯に入るよ。  
 ☆体を温めて、風邪を予防するよ。

牛乳

やさいのガーリック  
 とりにくのココロあげ  
 ごはん  
 だいこんとはくさいのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 664 kcal 中 820 kcal	1.8 g	さかなりょうり
赤	緑	黄

4

牛乳

キャベツのあまずあえ  
 ちくわのいそべあげ  
 ごはん  
 ぐだくさんみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 613 kcal 中 729 kcal	1.9 g	たまごりょうり
赤	緑	黄

5 浜田共有献立「すこやかうま塩」の日

牛乳

しらあえ  
 ぶたにくのゆずおろし  
 いため  
 ごはん  
 あまだいだんごのすましじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 603 kcal 中 741 kcal	1.4 g	いろのこいやさい
赤	緑	黄

6

牛乳

みずなどあぶらあげのサラダ  
 かつおのごまがらめ  
 ごはん  
 ゆばのすましじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 653 kcal 中 807 kcal	1.8 g	おにくりょうり
赤	緑	黄

7 おいしい弥栄町献立の日

牛乳

チョレギサラダ  
 あつあげとひきにくのみそいため  
 おくしなねやさかまいこしひかり  
 はくさいのちゅうかたまごスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 623 kcal 中 762 kcal	2 g	さかなりょうり
赤	緑	黄

8

牛乳

ごぼうサラダ  
 わぎごはん  
 ハヤシライスのごはん

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 670 kcal 中 830 kcal	1.6 g	くだもの
赤	緑	黄

11

牛乳

はなやさいサラダ  
 にこみハンバーグ  
 ごはん  
 はくさいのコンソメスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 661 kcal 中 776 kcal	2.8 g	いろのこいやさい
赤	緑	黄

12

牛乳

ブロッコリーのごまマヨサラダ  
 うのはなコロッケ  
 ごはん  
 マカロニスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 643 kcal 中 793 kcal	1.7 g	さかなりょうり
赤	緑	黄

13 おいしい弥栄町献立の日

牛乳

こまつなのごまあえ  
 はまちのてりやき  
 おくしなねやさかまいつやひめ  
 ぶたじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 655 kcal 中 807 kcal	1.8 g	かいそうるい
赤	緑	黄

14

牛乳

ポイルサラダ  
 タコライスのぐ  
 わぎごはん  
 かぶのスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 611 kcal 中 753 kcal	2.3 g	きのこるい
赤	緑	黄

15 浜田共有献立「手前みそ汁りー」の日

牛乳

いそかあえ  
 さばのポンずかけ  
 ごはん  
 ひつみつみふうみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 672 kcal 中 826 kcal	1.8 g	しゅじつるい
赤	緑	黄

18

牛乳

さんしよくあえ  
 ぶたにくとれんこんのいためもの  
 ごはん  
 ごまみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 615 kcal 中 757 kcal	1.7 g	さかなりょうり
赤	緑	黄

19 浜田共有献立「野菜たっぷり100」の日

牛乳

きりぼしだいこんのすのもの  
 あつあげのぷりからいため  
 ごはん  
 はくさいとにくだんごのスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 621 kcal 中 768 kcal	2.0 g	いもるい
赤	緑	黄

20 お楽しみ献立の日

牛乳

キラキラもみのきサラダ  
 スターコロッケ  
 チキンライス  
 ABCスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 728 kcal 中 893 kcal	3.2 g	いろのこいやさい
赤	緑	黄

21 スペシャル有機給食の日

牛乳

なっとうあえ  
 バトウハンバーグ  
 おろしソースかけ  
 ごはん(アイガモロボ米)  
 けんちんじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 607 kcal 中 746 kcal	1.9 g	おにくりょうり
赤	緑	黄

22 冬至献立の日

牛乳

ゆずかあえ  
 とりにくのてりやき  
 ごはん  
 かぼちゃのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 594 kcal 中 721 kcal	1.6 g	たまごりょうり
赤	緑	黄

25

牛乳

さっぱりサラダ  
 ドライカレーのぐ  
 わぎごはん  
 やさいスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 662 kcal 中 817 kcal	2.4 g	くだもの
赤	緑	黄

＼みなさんこんにちは～!!／

島根県立浜田商業高等学校から来ました!有機100%ガールズです♪  
 私たちは、有機野菜をもっと広めるために活動をしています。実は、弥栄町は浜田市で特に有機農業の推進・有機野菜の生産に力を入れている地域なのです!  
 そこで、児童生徒のみなさんに有機農業や有機野菜の魅力を知ってもらいたいと思い、弥栄小学校の三島先生と一緒に弥栄町の有機野菜・有機食品をたくさん活用した献立を考えました。  
 12月21日(木)に「スペシャル有機給食」を提供します!

12月21日(水)スペシャル有機給食の献立  
 ○牛乳  
 ○ごはん(アイガモロボ米)  
 ○バトウハンバーグ  
 おろしソースかけ  
 ○なっとう和え  
 ○けんちんじる

※ 献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更になる場合があります。