令和6年12月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

注	砂糖 油脂類・種実ごま油油 にまった油 にまったカンエッグマヨネーク油 にまった油 油	家庭で 横いたい食品 エネルギー (kcal) 塩分 (g) 大豆 製品 727 1.6 海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
1	砂糖 油脂類・種実 ごま油 油 ごま油 油 ごまま油 1も 油 水粉 油	塩分(g) 大豆製品 727 1.6 海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
Part	ごま油油油ブンエッグマヨネース油ごま油油油油油油油油	大豆製品 727 1.6 海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
2 2 3 ではん (2本ずつ) 「	油 油 ごま フンエッグマヨネース 油 ごま油 ・ も 油 ・ ・ 油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 油 ・ ・ ・ ・	727 1.6 海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
ではん	油 にま フンエッグマヨネース 油 ごま ごま油	727 1.6 海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
1	油 コープ コープ	1.6 海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
B	油 コープ コープ	海草 792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
3 X ごはん スタミナ納豆 おされん草のサラタ おきのボターシュ おきのボターシュ おきの ではん 大坂 かきの ではん まかかか かきたま汁 ではん まかかり 和え まかかり 和風あんかけ ではん まからの 現物 大坂 からの まかくの : 関東地方 ではん 大坂 からの まさま 大坂 かりり 和え ではん 大坂 大坂 大坂 かりり 和え ではん 大坂 大坂 大坂 かりり 和え 大坂 大坂 大坂 大坂 大坂 大坂 大坂 大	ごま ノンエッグマヨネーク 油 ごま ごま油	792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
** ** ** ** ** ** ** *	/ソンエッグマヨネー2 油 ごま ごま油 1も 油 油	792 2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
自ねぎのボターシュ 分子 リナ 日のボターシュ 日のガターシュ 日のガターシュ 日のガターシュ 日のガターシュ 日のガターシュ 日のガターショ	油でまでまま油	2.2 果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ごま ごま油 1も 油 2粉 油	果物 767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
1	ごま ごま油 1も 油 2粉 油	767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
**	でま油	767 2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
By By By By By By By By) 油 /粉 油	2.7 油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
おかせ おかけ おから 日本 かきたまけ 日本 かきたまけ 日本 かきたまけ 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	/粉 油油	油脂 788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
まかくり: 関東地方 おかりの相乗 おかりの きゅうり 香雨 里しまっか 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	/粉 油油	788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
まました いわしの梅煮 みそ煮込みおでん 類肉 かそ かがめ きゅうり 売んにゃく しょうが 日本 ではん かきたま汁 ではん かきたま汁 ではん かきたま汁 ではん かきたま汁 ではん かきたま汁 ではん かきたま汁 ではん かかり和え かきたま汁 ではん かりのれる かきたま汁 ではん かりのれる かきたま汁 ではん からのさらでは 大根のナムル 大規の 中華的ん 中華的ん 大規の 中華的ん 中華のん	/粉 油油	788 2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
おして	/粉 油 油	2.3 淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
特別	/粉 油 油	淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
おしてはん 結の塩焼き おしてはん が表現 おしている おしている おしている 大豆 が表現 おしている おしている おしている おしている おしている おしている おしている ではん から 利風あんかけ から 利風あんかけ できたま汁 本でのおろし ソースがけ できたま汁 本がくり:関東地方 本がくり:関東地方 大根のナムル おしている 大根のナムル 本でのおうと焼き 大根のナムル 本でのおうと焼き 大根のナムル 本でのおうと焼き 大根のナムル 本でのおうと使き 大根のナムル 本でのから 大根のナムル 本でのおうと使き 大根のナムル 本のおうと使き 大根のナムル 本でのおうと使き 大根のナムル 本でのおうら 本であらり 本で	/粉 油 油	淡色野菜 757 2.9 乳製品 814 2.0
ではん 動の塩焼き 大豆 豚肉 かいとき いんげん 青ねぎ こぼう 砂糖 ではん かきたま汁 かいり和え 本中の 中乳 かいり和え 本中の 中乳 からい 東歌 でんじん できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ でんじん できまねぎ でんじん でんじん でんじん できまねぎ できまねぎ できまねぎ でんじん できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ でんじん できまねぎ できまねぎ できまねぎ できまねぎ でんじん でんじん でんじん でんじん できまねぎ できまな	/粉 油 油	757 2.9 乳製品 814 2.0
すこやかうま塩	油	2.9 乳製品 814 2.0
すごゆかうま塩	油	2.9 乳製品 814 2.0
ではん ささみフライ ボークビーンズ 大豆 豚肉 にんじん にんじん にんにく 里いも 片栗粉 でまえみそ汁リレー:三隣小学校 おかかボン酢和え ちゃんこ汁 スイートボテト おから カンそ カンと カ	油	乳製品 814 2.0
Text	油	814 2.0
T		2.0
T		2.0
おかかボン酢和え カかめ 青ねぎ キャベツ ぶなしめじ 砂糖 ショルクおから 大根のナムル 大根 中華めん 大規の大名 大根 中華の人 大規の大名 大規 中華の人 大規 中華の人 大規 中華の人 大規 中華の人 十、ママーメン 大規 中華の人 十、東粉		
おかかボン酢和え おかかボン酢和え カかめ 青ねぎ キャベツ ぶなしめじ 砂糖 シっまいも 日立れん草 日立れん草 日立れん草 日立れん草 日立れん草 日立れん草 日立まいも 日立まい		種実
10 × こ に	ごま	i
スイートポテト おから 白菜 しょうが たまねぎ 米 さつまいも 根菜つくねの 和風あんかけ かきたま汁 のり にんじん キャベツ 吉ねぎ えのきたけ 砂糖 里は れんこん ごぼう 片栗粉 ではん カースがけ すき焼き煮 であくり: 関東地方 大根のナムル あじのねぎみそ焼き 大根のナムル 塩昆布 にんじん にんにく きゅうり 大根のナムル 大根のナムル 大根のナムル 塩配布 にんじん にんじん にんにく であらり 大根のナムル 大根のナムル 塩配布 にんじん にんにく きゅうり 大根のナムル 大根のナムル 塩配布 たまねぎ 大根のナムル 大根の大和 大和 大和 大和 大和 大和 大和 大和	ごま	836
# さつまいも	ごま	2.6
## さつまいも	Cd	2.0
Tag Ta		果物
たいこと かきたま汁 立向	\ +	600
本中のおろし	10	688
12 12 12 13 13 13 13 14 15 15 15 15 15 15 15	2rh	2.7
Tan に	油	小魚
すき焼き煮 厚揚げ 赤しそ キャベッ 万架粉 大根 白ねぎ 大根のナムル 大根の大田 大根のナムル 大根の大 大根の 大根の 大kの 大kの 大根の 大kの		7.0
体的ぐり: 関東地方		749
大根のナムル		2.1
13 金 ごはん あじのねぎみそ焼き サンマーメン 「 は見布 にら しょうが 大根 中華めん 日和ぎ たまねぎ 片栗粉	ごま	緑黄色野菜
- -	ごま油	
	油	709
		3.0
	油	肉
【 │ 】 │	ごま油	, ,
16月 ごはん 春巻き わかめスープ 春雨		761
たまねぎ きくらげ 小麦粉		2.8
プロッコリーのサラダ 豚肉 牛乳 にんじん にんにく 柿 米 麦 砂糖	バター	魚介
	油	I Com
17 二隅っ子		897
		2.7
ツナ 生乳 きめさり しょうが 白菇 米	油	
	アーモンド	いも
18 水 プレイ		699
こはん		2.2
あじ、	油	
	ごま	きのこ
19 本 ごはん 香味フライ パン粉	ノンエッグマヨネース	840
		2.7
	油	
	/di	海草
「		705
豆腐のみそ汁 同時では にんじん ロボ んよくはこ 日本 人 日本 んよくはこ 日本 んよくはこ 日本 んよくはこ 日本 んよくはこ 日本 人 日本		
京藤 京都 京都 京都 京都 京都 京都 京都	ノンエッグマヨネース	2.1
	ノンエックマコネーノ	種実
23月 こはん 高野豆腐の はため 高野豆腐の はため きゅうか はんじん カスツ ごばら 世帯心		700
うま煮 大根のみそ汁 高野豆腐 ポピーマン キャヘツ こぼう 万業粉		723
みそ たまねき さつまいも	Note:	1.4
野菜サラダ 豚肉 牛乳 にんじん にんにく 米	油	90
24	ごま油	
コンパメスープ 「「大米物」	1	672
		i
カラフルサラダ 鶏肉 牛乳 パセリ いんげん にんにく レモン 米 麦		2.5
	油	
$\left \stackrel{\circ}{\circ} \right ^{x} \left \stackrel{\circ}{\circ} \right ^{y-2}$ $\left \stackrel{\circ}{\circ} \right ^{x}$ $\left $		2.5

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆日本の味めぐり〜関東地方〜

各県の特産品である、埼玉県の白ねぎや、千葉県の大根にちなんだ料理を取り入れます。また、「サンマーメン」は神奈川県の横浜市で生まれためん料理です。

☆冬至献立~Ⅰ2月20日が冬至です~

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないと言われています。給食では、ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。

令和6年12月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

			1	T.	1				浜田市立三隅小学校 T		
					体を作	g るもの	体の調子	を整えるもの	エネルギーのもの	とになるもの	家庭で 補いたい食品
	よう 牛曜 乳	主食	堂 菜	副菜•汁物他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
						,,					悔分 (≈)
+					肉・魚・卵・だいず製品	乳製品・海草・小魚 ぎゅうにゅう	緑黄色野菜 ブロッコリー	その他の野菜・きのこ きりぼしだいこん	<u> 穀類・いも類・砂糖</u> こめ	あぶら脂類・種実 ごまあぶら	塩分(g)
			あげぎょうざ	きりぼしだいこんのあえもの	ぶたにく	כשאכשט					大豆製品
2	е °	ごはん	1~3年:2こ		あつあげ		にんじん	しょうが はくさい	かたくりこ	あぶら	
	′	C1670	4~6年:3こ 先生:3こ	あつあげのちゅうかに				たまねぎ キャベツ	こむぎこ 🏐		669
			元王・3こ	03203.7033.6				もやし しいたけ)		1.1
				ほうれん そうのせつだ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんにく たまねぎ	こめ	あぶら	海草
				ほうれんそうのサラダ	なっとう		あおねぎ	しょうが	さとう	ごま	海早
3	火。	ごはん	スタミナなっとう		みそ		にんじん	キャベツ	しろいんげんまめ	ノンエッグマヨネーズ	671
				しろねぎのボタージュ	ツナ		こまつな	しろねぎ			2
_					とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ はくさいキムチ	こめ	あぶら	
			1-101-10	ごま和え	こうやどうふ	ر شاعر شاع				ביונונט	果物
4	2k °	ごはん	とりにくの さっぱりに				いんげん	しょうが カリフラワー	さとう		
	-	C10.70	6 718716	ぶたじる	ぶたにく		あおねぎ	こんにゃく もやし	さつまいも	ごまあぶら	650
					みそ			とうもろこし だいこん	かたくりこ		2.2
				すのもの	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ もやし	こめ		油脂
5		ごはん	いわしのうめに	9 07 007	とりにく みそ	わかめ		だいこん	はるさめ さといも		70010
5	木	Clan	01170077001C	7.7/7.+1-5/	さつまあげ			こんにゃく	さとう		664
				みそにこみおでん	あつあげ			しょうが			1.9
\dashv	+		1		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こめ	あぶら	
				ひじきのにもの	だいず	ひじき	いんげん	えのきたけ	さとう	ر اداره	淡色野菜
6	金。	ごはん	さばのしおやき		-	000			ران		000
		5,0		さわにわん	ぶたにく		あおねぎ	ごぼう			633
ᆉ		<u> </u>	<u> </u>								2.3
]	_ (p)	かうま塩	ا ا	こまつなの	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ	こめ パンこ	あぶら	乳製品
			7	ガーリックソテー	だいず		にんじん	にんにく	さといも		20200
Э	月	ごはん	ささみフライ		ぶたにく		いんげん		かたくりこ		671
				ポークビーンズ	1						1.6
7	アナラ	みそ汁!!! ^-	一:三隅小学校		とりにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ	あぶら	
4	11	J C/1 7 D	· —me'u 'STX	おかかポンずあえ	とりにく みそ	わかめ	あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ	さとう	ر. د.ر	種実
10	火。	ごはん	ミルクおから	+/ = 1 > 2							000
				ちゃんこじる	かつおぶし	チーズ	ほうれんそう	とうもろこし			623
4	$\perp \!\!\! \perp$			8	おから	10		はくさい			2.1
				いそかあえ	つくね	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが たまねぎ	こめ	ごま	果物
14		さつまいも	こんさいつくねの	V. C/J 0/J/L	たまご	のり	にんじん	キャベツ	さつまいも		A-17/U
	水	ごはん	わふうあんかけ	かきたさいマ	とうふ		あおねぎ	えのきたけ	さとう さといも		597
		_10/0		かきたまじる	1		1	れんこん ごぼう	かたくりこ		2.1
7	\pm				ホキ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	しょうが はくさい	こめ	あぶら	
			ホキのおろし	ゆかり和え	ぶたにく		にんじん	こんにゃく しろねぎ	さとう	-5.5.5	小魚
12	木。	ごはん	ソースがけ								007
		<u></u>	J 7/3/17	すきやきに	あつあげ		あかしそ	キャベツ	かたくりこ		637
-	+ 4 4		-		こうやどうふ		しゅんぎく	だいこん しいたけ			1.8
լ Ա	木のく	り:関東地	מ	だいこんのナムル	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり	こめ	ごま	緑黄色野菜
13			あじの	12012/0033 2/0	みそ	しおこんぶ	にら	しょうが だいこん	ちゅうかめん	ごまあぶら	
	金	ごはん	ねぎみそやき	#\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ぶたにく			しろねぎ たまねぎ	かたくりこ	あぶら	602
				サンマーメン	1		1	はくさい もやし めんま			2.5
7	\pm				とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく もやし	こめ	あぶら	
				ちゅうかサラダ	ぶたにく	わかめ		きゅうり たけのこ	さとう	ごまあぶら	肉
16	月 °	ごはん	はるまき		13.7CIC \	13/3/83		えのきたけ		しいいいい	674
				わかめスープ					-+		
4	$+\!\!+\!\!\!+$		1					たまねぎ きくらげ	こむぎこ		2.4
			Mary P	アーモンドあえ	ツナ	ぎゅうにゅう	きぬさや	しょうが はくさい	こめ	あぶら	いも
17	J. 0	ツナそぼろ	19 1 A		こうやどうふ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド	_
	Х.	ごはん		ぶたにくとやさいの	ぶたにく	MLK	にんじん	たまねぎ	むぎ		608
				みそしる	みそ			だいこん			1.6
T					ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく かき	こめ むぎ さとう	バター	<i>a</i> ^
		みすみっこ			ツナ		トマト	とうもろこし	じゃがいも	あぶら	魚介
18	水。	カレー	See Sun	ブロッコリーのサラダ	[プロッコリー	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	2,3.3	689
			رر فين کې								
+	$+\!\!+$		-			*. =	184011	りんご しょうが	はちみつ	+ 74.7	2.4
			1	さつまいものサラダ	あじ	ぎゅうにゅう	パセリ	きゅうり	こめ	あぶら	きのこ
19	_ 0		あじの		ツナ		にんじん	とうもろこし	さつまいも	ごま	
-	木	ごはん	こうみフライ	オニオンスープ	ベーコン		トムト	たまねぎ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	711
					i .	1	l				2.3
- 1				3=32人 3						l.	
7	冬至	献立			ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうが ゆず	こめ	あぶら	
	冬至	献立	ぶたにくと	ゆずかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうが ゆず グリンピース		あぶら	海草
20	冬至金	献立 ではん	かぼちゃの		みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	グリンピース	こめ さとう	あぶら	
20					みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう		グリンピース はくさい たまねぎ		あぶら	600
\perp	金。	ごはん	かぼちゃの	ゆずかあえ	みそ こうやどうぶ とうぶ		こまつな にんじん	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	さとう		
一	金。	ごはん	かぼちゃの いために	ゆずかあえ とうふのみそしる	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく	さとう こめ	ノンエッグマヨネーズ	600
\$	金・菜たっ	ごはん いちまるまる よおり100	かぼちゃの いために ぶたにくと	ゆずかあえ	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく あぶらあげ		こまつな にんじん ほうれんそう にんじん	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん	さとう こめ さとう		600 1.8 種実
野	金。	ごはん	かぼちゃの いために ぶたにくと こうやどうふの	ゆずかあえ とうふのみそしる マヨしょうゆあえ	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく	さとう こめ	ノンエッグマヨネーズ	600 1.8
野	金・菜たっ	ごはん いちまるまる よおり100	かぼちゃの いために ぶたにくと	ゆずかあえ とうふのみそしる	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん	さとう こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	600 1.8 種実
野	棄たっ	ごはん いちまるまる よおり100	かぼちゃの いために ぶたにくと こうやどうふの うまに	ゆずかあえ とうふのみそしる マヨしょうゆあえ だいこんのみそしる	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ	さとう こめ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネース あぶら	600 1.8 種実 615 1.1
野	金の	ごはん いちまるまる あめ100 ごはん	かぼちゃの いために ぶたにくと こうやどうふの うまに	ゆずかあえ とうふのみそしる マヨしょうゆあえ	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく あっちおげ こうやどうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ 400	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん あかピーマン パセリ いんげん	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ にんにく レモン	こめ さとう かたくりこ さつまいも こめ むぎ	ノンエッグマヨネーズ	600 1.8 種実 615
野	金の	ごはん いちまるまる いあり100 ごはん こはん ガーリック	かぼちゃの いために ぶたにくと こうやどうふの うまに	ゆずかあえ とうふのみそしる マヨしょうゆあえ だいこんのみそしる カラフルサラダ	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ 400	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん あかピーマン パセリ いんげん あかピーマン	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ にんにく レモン たまねぎ いちご	さとう こめ さとう かたくりこ さつまいも こめ むぎ マーマレードジャム	ノンエッグマヨネース あぶら	600 1.8 種実 615 1.1
55	金の	ごはん いちまるまる あめ100 ごはん	かぼちゃの いために ぶたにくと こうやどうふの うまに	ゆずかあえ とうふのみそしる マヨしょうゆあえ だいこんのみそしる	みそ こうやどうふ とうふ ぶたにく あっちおげ こうやどうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ 400	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん あかピーマン パセリ いんげん	グリンピース はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ こんにゃく しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ にんにく レモン	こめ さとう かたくりこ さつまいも こめ むぎ	ノンエッグマヨネース あぶら	600 1.8 種実 615 1.1

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆日本の味めぐり~関東地方~

各県の特産品である、埼玉県の白ねぎや、千葉県の大根にちなんだ料理を取り入れます。また、「サンマーメン」は神奈川県の横浜市で生まれためん料理です。

☆冬至献立~ | 2月20日が冬至です~

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないと言われています。給食では、 ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。

令和6年12月 学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

П					なる 体を作るもの		なり 体の調子を整えるもの		浜田巾立両見小字校 エネルギーのもとになるもの		家庭で
::5	よう牛	主食	字 菜	副菜・汁物他							家庭で補いたい食品
	曜乳	土艮	土米	副来• 汗物他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)
H					<u>肉・魚・卵・だいず製品</u> ぶたにく	乳製品・海草・小魚 ぎゅうにゅう	緑黄色野菜 ブロッコリー	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖 こめ	あぶら脂類・種実 ごまあぶら	塩分(g)
			やきししゃも	ゆでやさい	あつあげ	ししゃも	にんじん	しょうが はくさい	かたくりこ	あぶら	大豆製品
2	月 °	ごはん	(2本ずつ)	+0+140+ . = h/c				たまねぎ キャベツ	(m)	3.0.3	611
				あつあげのちゅうかに				もやし			1.3
				ほうれんそうのサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんにく たまねぎ	こめ	あぶら	海草
3	N/ 0	ごはん	スタミナなっとう	10 51 W 0 C 505 5 5 5	なっとう		あおねぎ	しょうが	さとう	ごま	
	^	2.5.7	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	しろねぎのポタージュ	みそ		にんじん	キャベツ	しろいんげんまめ	ノンエッグマヨネーズ	671
\vdash					ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな	しろねぎ	-,4	+ 715	2
			とりにくの	ごまあえ	とりにく こうやどうふ	チーズ	いんげん	しょうが カリフラワー	こめ さとう	あぶら ごま	果物
4	水。	ごはん	さっぱりに		ぶたにく		あおねぎ	こんにゃく もやし	さつまいも	ごまあぶら	650
				★ぶたじる	みそ		300,000	とうもろこし だいこん ごぼう	かたくりこ	2000.515	2.2
				すのもの	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ きゅうり	こめ		油脂
5		ごはん	いわしのうめに	907607	とりにく みそ	わかめ		だいこん	はるさめ さといも		/@#B
	不	C1670	V 147 O 07 J 05/IC	みそにこみおでん	さつまあげ			こんにゃく	さとう		664
				0) (12/20) (10/20)	あつあげ			しょうが			1.9
				ひじきのにもの	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こめ	あぶら	淡色野菜
6	金。	ごはん	さばのしおやき		だいず	ひじき	いんげん あおねぎ	えのきたけ	さとう		622
				さわにわん	ぶたにく		W0010C	ごぼう			633 2.3
7	ナニヤ	かうま塩	f (こまつなの	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ	こめ パンこ	あぶら	
٦	Т		7	ガーリックソテー	だいず		にんじん	にんにく	さといも		乳製品
9	月 °	ごはん	ささみフライ	I	ぶたにく		いんげん		かたくりこ		671
Ш			_	ポークビーンズ							1.6
L	てまえ	えみそ汁リレー	- : 三隅小学校	おかかポンずあえ	とりにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ	あぶら	種実
10	w °	ごはん	ミルクおから	-à	とりにく みそ		あおねぎ	キャベツ ぶなしめじ	さとう		
	^	C10/U		ちゃんこじる	かつおぶし	チーズ	ほうれんそう	とうもろこし			623
\vdash				8	おから ツナ つくね	ぎゅうにゅう	こまつな	はくさい しょうが たまねぎ	こめ はるさめ	- -±	2.1
		*	つくねの	いそかあえ	たまご	のり	にんじん	キャベツ	さつまいも	Cd	果物
11	水。	さつまいも	わふうあんかけ		とうふ	05.5	あおねぎ	えのきたけ	さとう		597
		ごはん		かきたまじる					かたくりこ		2.1
				ゆかり和え	ホキ	ぎゅうにゅう	プロッコリー	しょうが はくさい	こめ	あぶら	小魚
12	木。		ホキのおろし	ゆりつかしん	ぶたにく		にんじん	こんにゃく しろねぎ	さとう		<i>7</i> , 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10
	^	ごはん	ソースがけ	すきやきに	あつあげ		あかしそ	キャベツ	かたくりこ		637
H	⊥ ⊭₩	ぐり:関東地流	<u></u>	7 - 7	こうやどうふ		しゅんぎく	だいこん	-,4		1.8
[,,,,	(1) · MIA-16/		だいこんのナムル	あじ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	にんにく きゅうり しょうが だいこん	こめ ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	緑黄色野菜
13	金	ごはん	あじの ねぎみそやき		ぶたにく	003 270131	ICD	しろねぎ たまねぎ	かたくりこ	あぶら	602
				サンマーメン	151/212 \			はくさい もやし めんま	372 () 2	05/5/5	2.5
Ħ				たゅうかせラヴ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく もやし	こめ	あぶら	肉
16	0		はるまき	ちゅうかサラダ	ぶたにく	わかめ		きゅうり たけのこ	さとう	ごまあぶら	N
	月	ごはん	18.08.6	わかめスープ				えのきたけ	はるさめ		674
				15/5 05/1		•		たまねぎ きくらげ	こむぎこ		2.4
				アーモンドあえ	ツナ	ぎゅうにゅう	きぬさや	しょうが はくさい	こめ	あぶら	いも
17	火。	ツナそぼろ		ぶたにくとめさいの	こうやどうふ ぶたにく	P	ほうれんそう	キャベツ	さとう むぎ	アーモンド	600
		ごはん		ぶたにくとやさいの みそしる	みそ	MILK	にんじん	たまねぎ だいこん	ಶಿಡ		608 1.6
H	-				ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく かき	こめ むぎ さとう	バター	
		みすみっこ		ブロッコリーのサラダ	ツナ		トマト	とうもろこし バナナ	じゃがいも	あぶら	魚介
18	水。	カレー		バナナ			プロッコリー	たまねぎ キャベツ	こむぎこ		775
Ш				/ 1 / /				りんご しょうが	はちみつ		2.4
				★さつまいものサラダ	あじ	ぎゅうにゅう	パセリ	きゅうり	こめ	あぶら	きのこ
19	ж °	ごはん	あじの		ツナ		にんじん	とうもろこし	さつまいも	ごま	
		C10/0	こうみフライ	オニオンスープ	ベーコン		トマト	たまねぎ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	711
Н	夕2	2献立			ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぽちゃ	しょうが ゆず	こめ	あぶら	2.3
	<u> </u>		ぶたにくと	ゆずかあえ	みそ	ر سال سال	こまつな	グリンピース	さとう	ر اداره	海草
20	金	ごはん	かぼちゃの いために	トニスのコフェフ	こうやどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ			600
r		いちまるまる	V./200/C	とうふのみそしる	とうふ			ぶなしめじ しろねぎ			1.8
野	菜た	oぷり100	<i>プ</i> ナーフリ	マヨしょうゆあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	こんにゃく	こめ	ノンエッグマヨネーズ	種実
23	Я°	 ごはん	ぶたにくと こうやどうふの	0 & 5,500/2	あぶらあげ	わかめ 100	にんじん	しろねぎ だいこん	さとう	あぶら	
	73	C10/U	こうやどうふの うまに	だいこんのみそしる	こうやどうふ		あかピーマン	キャベツ ごぼう	かたくりこ		615
	<u>. </u>	∈えさえ あ∎			みそ	ギルンニ ・・ さ	18411 114141	たまねぎ	さつまいも	# <i>310</i>	1.1
7	ľ		L101-7-	カラフルサラダ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	パセリ いんげん あかピーマン	にんにく レモン たまねぎ いちご	こめ むぎ マーマレードジャム	あぶら	小魚
24	火。	ガーリック	とりにくの マーマレードやき	ABCスープ	ツナ		きピーマン	キャベツ	さとう ゼリー		762
		ライス		ほしがたゼリー	とうにゅう		にんじん トマト	きゅうり	マカロニ		3.3
H					ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	*	あぶら	
ae.		;="1+ /·	ポークチェ…ゴ	やさいサラダ	ミニウィンナー	しおこんぶ	プロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	さとう	ごまあぶら	<u>ā</u> 0
25	水。	ごはん	ポークチャップ	コンソメスープ				キャベツ	かたくりこ	バター	672
Ш				てづくりスイートポテト				はくさい	さつまいも		2.1
_				***が赤声になる坦今が		フポノゼナハ		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		·

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆日本の味めぐり~関東地方~

各県の特産品である、埼玉県の白ねぎや、千葉県の大根にちなんだ料理を取り入れます。また、「サンマーメン」は神奈川県の横浜市で生まれためん料理です。

☆冬至献立~ | 2月20日が冬至です~

冬至は1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないと言われています。給食では、ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を提供します。

☆うめのは・すずのは学級で育てたさつまいもを給食に使用します!

うめのは・すずのは学級の児童が考えたさつまいも料理(★印)に使用します。お楽しみに!