令和6年度

12月 献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（15回）

◎給食のねらい◎不足しがちな食物繊維の働きを理解する。

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
2	月	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう とりにくのこうみあげ わかめスープ	ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりにく とりにく わかめ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら こめこ でんぷん ごま さとう	にんじん ながねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 27.9 g 26.4 g 2.8 g
3	火	いたくごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら マンナン ごま	にんじん たまねぎ チンゲンさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 27.7 g 18.5 g 2.0 g
4	水	スライスコッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン マカロニスープ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	コッペパン あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも ゼリーふんまつ	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん ホールコーン パセリ もも パイン りんご りんごかじゅう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 27.5 g 18.1 g 2.6 g
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆうあんやき はくさいのごまあえ とりにくのすましじる	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが ゆずかじゅう はくさい こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ	市内産の ゆず果汁を 使用予定です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 27.6 g 21.5 g 2.0 g
6	金	タンメン ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ こくとうケーキ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも	ちゅうかめん ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ あぶら ホットケーキよう こむぎこ くろざとう	もやし にんじん ながねぎ キャベツ にら きくらげ にんにく しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 23.1 g 25.5 g 2.6 g
9	月	ビビンバ(いたくごはん) ぎゅうにゅう トックじる ゆずゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま もち でんぷん ゼリーふんまつ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん こまつな もやし たかのつめ ながねぎ ゆずかじゅう	市内産の ゆず果汁を 使用予定です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 24.3 g 16.9 g 1.8 g
10	火	ロールパン ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ こんさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ロールパン パンこ でんぷん はるさめ さつまいも あぶら	ながねぎ しょうが はくさい にんじん ほししいたけ れんこん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 22.7 g 25.1 g 2.8 g
11	水	くろパン ぎゅうにゅう かぶのクリームシチュー ホットサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう ハム	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	かぶ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 22.8 g 23.1 g 2.6 g
12	木	ちゃめし ぎゅうにゅう さばのしおやき きんときまめのあまに きのこじる	ぎゅうにゅう さば きんときまめ みそ	こめ さとう さといも	しょうが なめこ えのきたけ しめじ だいこん にんじん ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 23.2 g 21.3 g 2.5 g
13	金	ぶたキムチどん(いたくごはん) ぎゅうにゅう ちゅうかスープ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし にら にんじん こまつな ながねぎ きくらげ みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 24.8 g 17.4 g 2.3 g

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
16	月	ふゆやさいのカレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ ドライプルーン	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ハム	こめ さといも あぶら こむぎこ マーガリン	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ しめじ しょうが りんご キャベツ ドライプルーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 20.3 g 21.4 g 2.1 g
17	火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ もやしのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	しょくパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	パセリ にんじん たまねぎ セロリー もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 27.7 g 28.3 g 2.8 g
18	水	ほうとう ぎゅうにゅう きびなごのからあげ りんごケーキ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きびなご	ほうとう でんぷん こむぎこ あぶら ホットケーキようこむぎこ マーガリン	にんじん かぼちゃ こまつな はくさい だいこん ながねぎ りんご	冬至給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 23.9 g 21.2 g 2.5 g
19	木	いたくごはん ぎゅうにゅう ちぐさたまご キャベツのにびたし ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき あぶらあげ けずりぶし みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 24.1 g 19.8 g 2.2 g
20	金	おたのしみ きゅうしょく					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 20.3 g 14.2 g 2.5 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

月の平均値	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	21.2 g
食塩相当量	2.4 g

給食だより12月

ⓒ少年写真新聞社2023

今月の給食メモ

～冬至給食～

12月21日は冬至です。
給食では、18日（水）に冬至給食として、かぼちゃを使った「ほうとう」を取り入れました。寒い日が続きますが、給食をしっかり食べて元気に過ごしてもらいたいと思います。

～市内産食材　ゆず～

今月は、相模原市緑区の藤野で作られたゆずの果汁を使った「ぶりの幽庵焼き」、「ゆずゼリー」が取り入れています。
藤野のゆずは、とても風味がよいので、児童のみなさんに味わって食べてもらえたらと思います。また、ゆずが市内の特産品であることも、ぜひ覚えてもらいたいと思います。

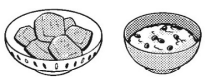
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

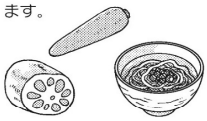
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



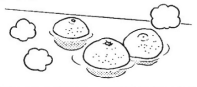
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

ⓒ少年写真新聞社2023