

令和 6 年 12 月

# 学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★	2月	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ポイル野菜 だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ <b>だいこん</b> ねぎ <b>生しいたけ</b> ブロッコリー	米 麦 油 でんぷん さとう ノンエッグタルタルソース	小:737 中:830	くだもの
	3火	コッペパン 牛乳 マーメレードジャム かぼちゃのチーズ焼き ラビオリスープ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 チーズ 大豆 金時豆 手ぼう豆 白花豆	かぼちゃ たまねぎ 青ピーマン にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン 油 じゃがいも さとう 小麦粉 マーメレード	641 751	きのこ類
	4水	ごはん 牛乳 厚あげのみそ炒め こまつ菜のナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ れんこん 干しいたけ 青ピーマン こまつな だいこん こんにゃく	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん	671 767	小魚
	5木	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き きんぴら大豆 すまし汁	牛乳 さば 大豆 わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ	米 麦 さとう 油 ごま油	707 825	青い菜っ葉
	6金	ソフトめんのミートソース 牛乳 ひじきのマリネ アセロラゼリー	牛乳 牛肉 ひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり <b>キャベツ</b> えだまめ	ソフトめん 油 ハヤシルウ さとう アセロラゼリー	681 778	いも類
	9月	ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 ポテトサラダ かき玉汁	牛乳 さんま <b>たまご</b>	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ えだまめ ねぎ	米 麦 焼きふ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	668 801	くだもの
★	10火	切干だいこんの焼きそばサンド 牛乳 ミートボールスープ りんご	牛乳 ぶた肉 ミートボール 青のり かつおぶし	切干だいこん にんじん たまねぎ <b>キャベツ</b> セロリー たまねぎ <b>生しいたけ</b> トマト水煮 こまつな りんご	パン 油 <b>さといも</b> さとう	640 754	ごまなどの 種実類
	11水	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し よせなべ 手作りふりかけ	牛乳 いわし とり肉 とうふ ツナ	はくさい <b>だいこん</b> にんじん しゅんぎく しょうが いんげん	米 麦 はるさめ さとう ノンエッグマヨネーズ	740 833	きのこ類
	12木	ホイコーローどんぶり 牛乳 チンゲン菜の酢のもの ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ かにかま(カニなし) ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ <b>キャベツ</b> 青ピーマン チンゲン菜 もやし	米 麦 ごま油 でんぷん さとう	679 781	海そう類
	13金	さつまいも入りかきあげうどん 牛乳 はくさいのおかか和え	牛乳 とり肉 油あげ みそ ちくわ かつおぶし	たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ ごぼう えだまめ はくさい にんじん きゅうり とうもろこし ゆず果汁	うどん さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 さとう	695 804	青い菜っ葉
★	16月	ごはん 牛乳 ししゃもの素焼き おでん そくせきづけ	牛乳 ししゃも とり肉 あつあげ ちくわ 平天 こんぶ	にんじん <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> こんにゃく きゅうり みず菜 たくあん	米 麦 さといも さとう	645 753	くだもの
	17火	キャロットパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳 牛肉	にんにく セロリー にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム <b>キャベツ</b> きゅうり カリフラワー パイナップル缶	キャロットパン じゃがいも 油 ビーフシチュールウ さとう	647 767	大豆・大豆製品
	18水	えび入り中華風ごはん 牛乳 あげはるまき ブロッコリーの塩ゆで ほたてのスープ	牛乳 ぶた肉 えび ほたて	にんじん たけのこ きくらげ ブロッコリー はくさい とうもろこし チンゲン菜 たまねぎ <b>キャベツ</b>	米 麦 ごま油 さとう はるさめ 小麦粉 でんぷん 油	636 774	背の青い魚
★	19木	ごはん 牛乳 さわらのゆず香焼き かぼちゃのすましとん汁 みかん	牛乳 さわら ぶた肉 油あげ	にんじん <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> かぼちゃ こんにゃく ねぎ ゆず果汁 みかん	米 麦 さとう	682 787	いも類
	20金	タンタンめん 牛乳 にらとキムチのチヂミ フルーツ豆乳あんぱんプリン	牛乳 ぶた肉 わかめ ちくわ みそ	にんにく たまねぎ ねぎ メンマ きくらげ もやし 青にら 白菜キムチ にんじん	中華めん ごま油 小麦粉 でんぷん じゃがいも 油 フルーツ豆乳杏仁プリン	681 781	ごまなどの 種実類
	23月	コーンピラフ 牛乳 グリルチキンのきのこソースかけ 冬野菜のスープ クリスマスケーキ(豆乳)	牛乳 ポークウインナー とり肉 かまぼこ	ズッキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム えのきたけ にんじん だいこん チンゲン菜	米 麦 オリーブ油 じゃがいも さとう アレルギーフリーフレーク 米粉いちごケーキ(豆乳)	722 798	海そう類

赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

冬至といえは...  
かぼちゃ!

ことしの冬至は  
12月21日(土)



## 栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かせ予防に食べたい食品です。

## かぼちゃとシンデレラ

