

# 令和 4 年 12 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日 付 曜 日	献 立 名	主 な 働 き と 材 料 名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
1 (木)	コッペパン			コッペパン	631
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3
	きのこシチュー	とりにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ	じゃがいも こむぎこ マガリン あぶら	
	まめサラダ (ノンオイル マヨネーズ)	まぐろあぶらづけ レッドポニー ガルパツ	とうもろこし キャベツ きゅうり	ノンオイル マヨネーズ	
2 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	659
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4
	すき焼き	ぎゅうにく とうふ	にんじん たまねぎ ほうさい ふかねぎ こんにゃく	マヨネーズ さとう	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん	
	だいこんのすのもの	わかめ	だいこん にんじん	さとう	
5 (月)	ごはん			こめ	657
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5
	すましじる	わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	しらたまもち	
	ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう	
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	
6 (火)	くろざとうパン			くろざとうパン	654
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	タイピーエン	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうさい たけのこ きくらげ	はるさめ ごまあぶら	
	エビのチリソース	えび	ふかねぎ パセリ	あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん おおむぎこ	
	きゅうりのなんばんづけ		きゅうり	さとう ごまあぶら ラー油	
7 (水)	ごはん			こめ	630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8
	ちくぜんに	とりにく あつあげ ほうてん	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん グリルピース	じゃがいも さとう	
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	
	やさいののりあえ	のり	ほうれんそう にんじん	ごま さとう	
8 (木)	コッペパン			コッペパン	662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9
	ビーフシチュー	ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん グリルピース	じゃがいも マヨネーズ マガリン	
	イタリアンサラダ (ドレッシング)	チーズ ハム	キャベツ ブロッコリー パプリカ	ドレッシング	
9 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	677
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5
	こんさいごまじる	あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ふかねぎ	さといも ごま	
	とりにくのからあげ	とりにく		でんぷん あぶら	
	そくせきづけ		キャベツ にんじん		
12 (月)	ごはん			こめ	607
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2
	みそおでん	とりにく ちくわ ほう てん こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	
	つくね	とりにく	たまねぎ れんこん	でんぷん さとう	
	あおじそあえ		キャベツ		
13 (火)	パイパン			パイパン	630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3
	スープスパゲティ	ベーコン だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ	スパゲティ マガリン こむぎこ	
	ハムのマリネ	ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン おろしりんご	オリーブオイル さとう	
14 (水)	ごはん			こめ	593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8
	いしかりじる	さけ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ふかねぎ	じゃがいも バター	
	ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ あぶら	
	ばいにくあえ		きゅうり ねりうめ		

# 令和 4 年 12 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
15 (木)	コッパン			コッパン	630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	じゃがいものベーコンに	ぶたにく ベーコン	たまねぎ グリルピース	じゃがいも さとう	
	いわしのトマトに	いわし	たまねぎ	さとう	
	もやしとコーンのちゅうかあえ		もやし とうもろこし	さとう ごまあぶら	
16 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	661
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8
	はっぼうさい	ぶたにく うずらのたまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ	あぶら でんぷん さとう	
	パンサンスー	わかめ	きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	
19 (月)	ごはん			こめ	703
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6
	じゃがだんごじる	はんぺん わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがもち	
	さけのおろしに	さけ	だいこん	でんぷん あぶら さとう	
	みかん		みかん		
20 (火)	こめこパン			こめこパン	599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7
	にくうどん	ちくわ	にんじん たまねぎ ぶかねぎ	うどん	
	(にくうどんのぐ)	ぎゅうにく	しいたけ	さとう	
	アーモンドあえ		キャベツ にんじん	アーモンド さとう	
21 (水)	ごはん			こめ	678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25
	じゃがいもとかぼちゃのそぼろに	とりひきにく あつあげ ちくわ	かぼちゃ にんじん こんにゃく グリルピース	じゃがいも さとう でんぷん	
	さんまゆずみそに	さんま みそ		さとう	
	ひじきあえ	ひじきつくだに	だいこん にんじん		
22 (木)	はちみつパン			はちみつパン	674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8
	ミネストローネスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	マカニ じゃがいも	
	てりやきチキン	とりにく		さとう	
	きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	
	こめこととうにゅうのケーキ	とうにゅう		こめこ さとう でんぷん	
23 (金)	ふゆやさいかレー(むぎごはん)	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー おろしりんご	こめ じゃがいも あぶら 加ールり	692
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21
	マカロニサラダ(ソニック マヨネーズ)	ハム	とうもろこし きゅうり	マカニ ソニック マヨネーズ	

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願ひします。  
 ※ 12月分の給食費は12月5日(月)に引き落とししますのでよろしくお願ひします。

## 冬野菜クイズ

**Q1** 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。  
 色の濃い野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

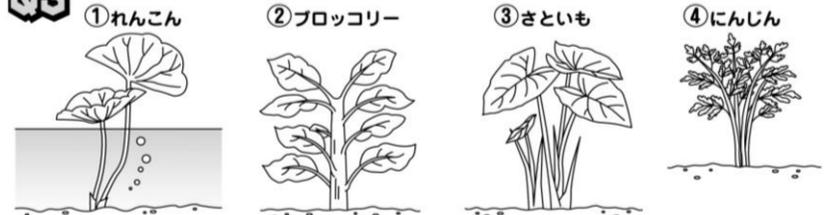


**Q2** 冬においしいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。  
 当てはまるものに○をつけましょう。

- ①肌がきれいになる。 ②カゼをひきにくくする。 ③ウンチが出にくくなる。 ④目によい。



**Q3** 次の野菜はどうやって実っているでしょうか？ かいてみましょう。



### 解説

(Q1の答え: ○=青ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん / ○=大根・白菜・ごぼう) 見分け方として、色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもの、色の薄

い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いものだと説明する。(Q2の答え: ○=①・②・④) にんじんなどの根菜類は、おなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれるため、ウンチが出やすくなることを説明する。(Q3の答え: 右図) 冬に多くとれる野菜は、温かい土の中で時間をかけて成長できるように工夫されていることを実物や実際の写真を見せて、正解を確認してもらおう。

