

令和6年12月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

日曜日		献立名			おもな食材名		
		主食	飲み物	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 ぶりのごまみそ漬けフライ ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶり とりにく あぶらあげ ひじき	ごはん さといも さとう あぶら	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん いんげん
3	火	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 きのこしゅうまい【小・中2個】 小松菜のナムル(ドレッシング)	ぎゅうにゅう なまあげ きのこしゅうまい ときがわみそ	ごはん さとう ナムルドレッシング	だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きのこ にんじん もやし こまつな きゅうり
4	水	こどもパン スライス	ジョア (いちご)	キャロットスープ 白身魚の香草フライ グリーンサラダ(ドレッシング)	ジョア(いちご) ベーコン しろみざかな(ホキ)	こどもパンスライス あぶら じゃがいも さとう たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり
5	木	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ 鶏つくね【小・中2個】 キムチチャーハンの具	ぎゅうにゅう とりつくね やきぶた いりたまご	ごはん さとう あぶら ABCマカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー キムチ にんにく とうもろこし たけのこ ねぎ えだまめ
6	金	地粉うどん	牛乳	みそ煮込み風うどん 手羽先味噌チキンカツ れんこんサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらのたまご ときがわみそ チキンカツ	じごなうどん あぶら ごま ごまドレッシング さとう	にんじん ねぎ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし
9	月	ごはん	牛乳	肉じゃが かぼちゃオムレツ ブロッコリーのおかか炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく しらたき かぼちゃオムレツ おかか	ごはん じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんじん しらたき たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー
10	火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 赤魚の照り焼き とり肉と根菜の甘酢煮 わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ときがわみそ あかうお あおさのり	ごはん あぶら さつまいも さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん
11	水	黒パン	牛乳	きのこツナの和風スパゲティ イタリアンサラダ(ドレッシング) フルーツ野菜ゼリー	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり	くろパン スパゲッティ あぶら さとう イタリアンドレッシング フルーツ野菜ゼリー (りんご、にんじん、かぼちゃ)	にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり
12	木	麦ごはん	コーヒ ミルク	ビーンズカレー 切り干し大根サラダ(ドレッシング) みかん	コーヒーマルク とりにく ミックスビーンズ チーズ ツナ だいず	むぎごはん じゃがいも あぶ ら さとう わふうドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん キャベツ きゅうり みかん
13	金	ホット中華めん	牛乳	豆腐ラーメンスープ わかさぎフリッター【小・中2個】 白菜の昆布炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ わかさぎ ほそぎりこんぶ	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん にら ほうさい もやし たまねぎ しいたけ
16	月	ごはん	牛乳	コーンスープ いかリングフライ【小・中2個】 ブロッコリーとかにかまのソテー	ぎゅうにゅう いかリング ベーコン かにかまフレーク	ごはん あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー
17	火	わかめごはん	牛乳	おでん 星のコロッケ にんじんともやしの卵炒め	ぎゅうにゅう むすびこんぶ かまぼこ うずらたまご がんもどき あげボール ちくわ いりたまご(たまごいため)	わかめごはん ほしのコロッケ あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく もやし だいこん こまつな
18	水	クロワッサン	牛乳	星マカロニのスープ もみの木ハンバーグ(ケチャップ) チーズサラダ(ドレッシング) セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく もみの木ハンバーグ チーズ チーズ	クロワッサン あぶら さとう ほしマカロニ じゃがいも フレンチドレッシング セレクトデザート	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
19	木	ごはん	牛乳	サンラータン 甘醤油チキン【小・中2個】 ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ もずく たまご あまじょうゆチキン ぶたにく ときがわみそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
20	金	ごはん	牛乳	冬至みそ汁 からあげのゆずソースがけ【小2個・中3個】 おかか和え	ぎゅうにゅう とりのからあげ ときがわみそ おかか	ごはん あぶら さとう	だいこん にんじん もやし ごぼう かぼちゃ ねぎ キャベツ

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校15回 中学校15回】

◎今月のときがわ町産◎

地場産物の生産者様を
毎月紹介していきます！

★今月のリクエスト献立★

- ・5日(木) 玉川小学校 5年 田中百莉 さん
萩ヶ丘小学校 3年 大川原美沙 さん
- ・16日(月) 明覚小学校 5年 高橋葉 さん



- ・米 ・ときがわみそ ・きゅうり 大澤様 ・さつまいも 新井様、主山様、野村様
- ・さといも 福田様、主山様 ・だいこん 岡野様、主山様、児玉様 ・にんにく 佐々木様
- ・しょうが 主山様 ・にんじん 児玉様 ・ほうさい 町田様、児玉様、野村様
- ・しいたけ 千張様 こまつな 児玉様 ・ほうれんそう 主山様、篠沢様 ・ゆず 柿沼様

★12月18日はセレクトデザートの日です★

学期末のおたのしみ。2学期はデザートセレクトです！
3種類のデザートの中から、好きなものを1つ選んでもらいました。

- チョコタルト 【アレルギー：乳、卵、小麦、大豆、アーモンド】
- カエデの実 【アレルギー：乳、卵、小麦、大豆、アーモンド】
- ふじりんごゼリー 【アレルギー：りんご】



冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、
夜がもっとも長い日です。
この日を境に太陽の力が復活するとされ、
日が長くなっていきます。
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆずのお風呂に
入ったりするとかぜをひかないといわれています。

