

# 令和3年12月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	幼稚園	小学校	中学校
1(水)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ だいこんのごま酢和え 豚汁	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら さとう ごま つきこんにやく さといも じゃがいも でんぷん	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ	541 20.1	628 22.3	784 27.4
2(木)	ごはん 牛乳 おでん はくさいのたくあん和え みかんゼリー	牛乳 とりにく あつあげ うずらたまご かつおぶし たら	米 いたこんにやく さとう じゃがいも ごま ゼリー(みかん)	にんじん だいこん ほうれんそう はくさい たくあん コーン	506 18.7	606 21.9	706 25.2
3(金)	プルコギサンド(背割パン・プルコギ) 牛乳 あげぎょうざ トックスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	せわりパン ごまあぶら ごま さとう あぶら こむぎこ こめトック	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ にら もやし しめじ キャベツ	535 21.4	651 25.7	823 31.5
6(月)	ごはん 牛乳 根菜カレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく シーチキン ヨーグルト	米 さつまいも あぶら ドレッシング(かんきつ) カレールウ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう りんご キャベツ コーン	530 18.6	637 21.4	744 24.1
7(火)	ごはん 牛乳 和風つくね ひじきの炒り煮 すいとん入りみそ汁	牛乳 とりにく ひじき ひらてん みそ	米 さとう でんぷん あぶら つきこんにやく すいとん	にんじん えだまめ たまねぎ はくさい かぼちゃ はねぎ キャベツ	520 19.0	612 21.2	704 23.5
8(水)	豚丼(ごはん・具) 牛乳 小魚フライビーンズ きのこけんちん汁	牛乳 ぶたにく だいち かえりちりめん とうふ うすあげ	米 いとこんにやく さとう あぶら でんぷん	たまねぎ はねぎ しょうが なめこ えのきたけ ごぼう にんじん こまつな	486 20.0	594 23.6	701 27.2
9(木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 いそか和え 切干大根のみそ汁	牛乳 さんま のり とりにく わかめ みそ	米 さとう	ほうれんそう はくさい にんじん きりぼしだいこん はねぎ たまねぎ しめじ しょうが	491 20.3	599 24.0	707 27.7
10(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のチーズ風味焼き 小魚とひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく こなチーズ ひじき ウインナー ちりめんじゃこ	こめこパン パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも ABCマカロニ	パセリ キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	513 27.8	628 32.9	744 37.9
13(月)	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 寒天サラダ	牛乳 ぶたにく うずらたまご こんにやくかんてん	米 あぶら でんぷん こむぎこ ドレッシング(わふう)	きくらげ はくさい にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり あかピーマン コーン キャベツ	594 19.4	697 22.2	800 25.0
14(火)	ごはん 牛乳 さけのあんかけ くきわかめの五目炒め にゅうめん プチゼリー(アセロラ)	牛乳 さけ ぶたにく くきわかめ とうふ わかめ	米 さとう でんぷん ごま つきこんにやく あぶら ふしめん プチゼリー(アセロラ)	しめじ はねぎ にんじん たまねぎ だいこん	514 26.6	607 29.0	700 31.4
15(水)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ ほうれんそうとしめじの和えもの とうふのみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ほうれんそう たまねぎ れんこん こまつな しめじ えのきたけ しょうが にんじん	553 23.4	677 27.8	801 32.3
16(木)	ごはん 牛乳 そぼろ入りたまご焼き 手作りふりかけ 奈良のっぺ	牛乳 とりにく だいち たまご ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし あつあげ	米 あぶら ごま でんぷん さといも いたこんにやく さとう	だいこん にんじん しいたけ しょうが	564 21.2	660 23.9	756 26.7
17(金)	ピカディージョのタコス(食パン・ピカディージョ) 牛乳 ポトフ フルーツポンチ	牛乳 あいびきにく ベーコン	しよくパン じゃがいも あぶら さとう さつまいも カクテルゼリー	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく だいこん ほうれんそう トマト コーン とうがらし みかん ナタデココ パイン もも りんご	466 17.1	593 21.1	720 25.0
20(月)	ごはん 牛乳 さばのゆず風味 きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば ぶたにく とうふ うすあげ みそ わかめ	米 さとう でんぷん ごま つきこんにやく あぶら	ゆず ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ はねぎ	503 21.2	602 23.8	700 26.4
21(火)	チキンライス 牛乳 もみの木ハンバーグ 豆乳シチュー 花野菜サラダ クリスマスデザート	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう	米 さとう あぶら じゃがいも こめこ ドレッシング(ねぎごま) クリスマスデザート	にんじん しめじ たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー	593 21.0	734 24.5	857 29.3

「カボちゃん」  
「はくさい」  
「きんかん」  
「かんてん」  
「パン・プリン」

**奈良県産** しめじ・なめこ・こまつな・葉ねぎ・ほうれん草  
米粉パン・米粉トック

**葛城市産** 米(ヒノヒカリ)・だいこん・ブロッコリー

今月は給食なしの予定はありません。  
2学期の給食は12月21日(火)まで、  
3学期の給食は1月12日(水)から開始です。

冬休み中の食生活について

今年の冬至は12月22日です。  
冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。  
昔の人は、この日を過ぎれば太陽の力がもどってくる  
と信じ、運が良くなるように「ん」のつく食べものを食  
べたり、ゆず湯に入ったりして冬至を乗り越えようとしま  
した。  
給食では20日にかぼちゃやゆずを使った  
冬至メニューが登場します。栄養豊富な  
かぼちゃを食べて、元気な体をつくっていきましょう。

12月平均  
527 635 750  
21.0 24.4 28.0

★栄養価の表示★  
上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)

## 給食ナビ

葛城市では、【給食ナビ】というアプリと連携していて、スマートフォンから給食の献立を確認することができます。登録は無料ですので、良ければアプリをダウンロードしてみてくださいね。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**  
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**  
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**  
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

# 令和3年12月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	幼稚園	小学校	中学校
----	-----	--------------	--------------	--------------	-----	-----	-----