



# 12月こんだて表



令和6年12月号  
中学校  
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
2月		牛乳	ご飯	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみぞ汁	さけ 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖	油 赤こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	
3火		牛乳	ココア 揚げ パン	ほうれん草オムレツ 冬野菜のポトフ	卵 とり肉	牛乳	パン ミルクココア	油 オリーブ油	ほうれん草 たまねぎ にんじん 白菜 かぶ
4水		牛乳	ワカメ ご飯	おでん こまつなのごま和え	さつま揚げ ちくわ とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	米 さといも 砂糖	ごま 大根 にんじん こんにやく こまつな もやし	
5木		牛乳	麦ご飯	ホイコーロー 春雨のスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん
6金		牛乳	ご飯	焼きししゃも チンゲンサイのソテー 厚揚げと大根のみぞ煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 砂糖	油 ごま油	チンゲンサイ キャベツ にんじん しょうが 大根 にんじん こんにやく
9月		牛乳	麦ご飯	どぼろ丼 さつまいものみぞ汁	とり肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 さつまいも		しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ
10火		牛乳	麦ご飯	いわしのフライ れんこんのごまだし和え のっぺい汁	いわし とり肉 豆腐	牛乳	米 大麦 さといも でんぷん	油 ごま ドレッシング	<b>国ス lowered 未開催県めぐり 茨城県</b> れんこん きゅうり にんじん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ
11水		牛乳	麦ご飯	野菜しゅうまい パンバンジーサラダ 麻婆豆腐	とり肉 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 小麦粉	ドレッシング 油 ごま油	どうもろこし たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ
12木		牛乳	ソフ めん	きつねうどん汁 さつまいもの天ぷら ゆで枝豆	とり肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	ソフトめん	油	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ 枝豆
13金		牛乳	ご飯	いかのチヂャン焼き 茎わかめのきんぴら けんちん汁	いか 豚肉 豆腐	牛乳	米 茎わかめ	ごま油 油	にんにく 赤こんにやく にんじん 大根 ごぼう ねぎ
16月		牛乳	ご飯	日野菜コロケ 白菜のごま和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも	油 ごま	<b>ひのねちゃんの日</b> 日野菜 こまつな 白菜 にんじん 大根 こんにやく ねぎ
17火	スプーン	牛乳	コッパ パン	ポーグシチュー イタリアンサラダ	豚肉	牛乳	パン じゃがいも	オリーブ油 ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ どうもろこし
18水		牛乳	麦ご飯	さばのしょうが煮 水菜の昆布和え かきたま汁	さば 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	米 大麦 砂糖		しょうが 水菜 キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん どうもろこし
19木	スプーン	飲む ヨーグルト	キャロット ピラフ	肉団子のケチャップ味 白菜のクリーム煮	肉団子 とり肉 豆乳	飲むヨーグルト	米 砂糖	油 ホワイトルウ	白菜 たまねぎ にんじん
20金		牛乳	麦ご飯	とりの唐揚げゆず風味 ほうれん草のひじき和え かぼちゃのみぞ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	<b>冬至献立</b> ゆず ほうれん草 もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。

●スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

<お願い> 12月分の給食費の口座振替日は、12月2日(月)です。再振替日は12月16日(月)です。口座残高の確認をお願いします。

なお、1月分の給食費の口座振替日は、1月6日(月)です。



## 体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

