

小学校給食予定献立表

令和6年(2024年)12月(A献立)

義務教育学校(前期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(8643)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色																						
12月2日(月)	ごはん	こめ	70	黄	12月3日(火)	ロールパン2こ	●ロールパン2こ	11x2	黄	12月4日(水)	なめし	こめ	70	黄	12月5日(木)	クロワッサン1こ	●クロワッサン1こ	1こ	黄	12月6日(金)	ごはん	こめ	70	黄																	
	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤		ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤		なめしのもと	▲なめしのもと	2.2	赤		きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤		クロワッサン1こ	○きゅうりゆう	1ほん	赤	ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤												
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		いちごジャム	○いちごジャム	1ふくら	黄		きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤		うどんじる	○うどんじる	1ほん	赤		ミートポテト	▲エールポテト	3	黄	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄	ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				
	だいずのへんしんみそしる	●だいず	25	赤		はくさいのスープ	ふたく	10	赤		うどん	●うずあげ	3	赤		じゃがいも	●じゃがいも	40	黄		ごはん	ぎゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤	きゅうりゆう	○きゅうりゆう	1ほん	赤	とろろぼろ	▲とろろぼろ	1ふくら	赤				

材料および献立名は都合により変わることがあります。

小学校給食予定献立表

令和6年(2024年)12月(A献立)

義務教育学校(前期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(μ)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(μ)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(μ)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(μ)	栄養三色
12月16日(月)	ごはん	こめ	70	黄	12月17日(火)	ごはん	こめ	70	黄	12月18日(水)	ごはん	こめ	70	黄	12月19日(木)	ごはん	こめ	70	黄
	きゅうにゅう	○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう	○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう	○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう	○きゅうにゅう	1ぼん	赤
	ふたじる	ふたにく	15	赤		ふたじる	ふたにく	15	赤		ふたじる	ふたにく	15	赤		ふたじる	ふたにく	15	赤
		●いたごんにやく	5	黄			●いたごんにやく	5	黄			●いたごんにやく	5	黄			●いたごんにやく	5	黄
		●じゃがいも	20	黄			●じゃがいも	20	黄			●じゃがいも	20	黄			●じゃがいも	20	黄
		●にんじん	5	緑			●にんじん	5	緑			●にんじん	5	緑			●にんじん	5	緑
		●たまねぎ	10	緑			●たまねぎ	10	緑			●たまねぎ	10	緑			●たまねぎ	10	緑
		●あおなご	5	緑			●あおなご	5	緑			●あおなご	5	緑			●あおなご	5	緑
		●にほご	0.4	赤			●にほご	0.4	赤			●にほご	0.4	赤			●にほご	0.4	赤
		●にほご	7.5	赤			●にほご	7.5	赤			●にほご	7.5	赤			●にほご	7.5	赤
		●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄
		▲ひらつね	1	赤			▲ひらつね	1	赤			▲ひらつね	1	赤			▲ひらつね	1	赤
		●みりん	0.8	黄			●みりん	0.8	黄			●みりん	0.8	黄			●みりん	0.8	黄
		●さとう	1	黄			●さとう	1	黄			●さとう	1	黄			●さとう	1	黄
		●しょうゆ	1.5	黄			●しょうゆ	1.5	黄			●しょうゆ	1.5	黄			●しょうゆ	1.5	黄
		●でんぷん	0.3	黄			●でんぷん	0.3	黄			●でんぷん	0.3	黄			●でんぷん	0.3	黄
		●うずあげ	5	赤			●うずあげ	5	赤			●うずあげ	5	赤			●うずあげ	5	赤
		●ちくわ	5	赤			●ちくわ	5	赤			●ちくわ	5	赤			●ちくわ	5	赤
		●にんじん	10	緑			●にんじん	10	緑			●にんじん	10	緑			●にんじん	10	緑
		●さんどまめ	5	緑			●さんどまめ	5	緑			●さんどまめ	5	緑			●さんどまめ	5	緑
		●ひじき(トレルト)	15	赤			●ひじき(トレルト)	15	赤			●ひじき(トレルト)	15	赤			●ひじき(トレルト)	15	赤
		●たじろ	1	黄			●たじろ	1	黄			●たじろ	1	黄			●たじろ	1	黄
		●さとう	1.5	黄			●さとう	1.5	黄			●さとう	1.5	黄			●さとう	1.5	黄
		●しょうゆ	0.1	黄			●しょうゆ	0.1	黄			●しょうゆ	0.1	黄			●しょうゆ	0.1	黄
		●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出る時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月21日です。



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	