



# 令和5年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう



日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
1 金	中華めん					【中華めん】		小麦	822
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ちゃんぽん(汁)	【ぶた肉】・いか・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉	
	☆揚げギョーザ・3個	ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	ラード・油	豚肉 小麦 大豆	
◎チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	35.2	
4 月	愛知のさつまいもご飯					【米】 【さつまいも】			784
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグの和風ソースがけ	とり肉・ぶた肉			たまねぎ	でん粉・砂糖 じゃがいも	ラード 油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
	雪だるまのすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・はねぎ	はくさい・干しいたけ			大豆 小麦	28.9
5 火	ご飯					【米】			788
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉		さば 大豆	
	肉豆腐	牛肉・豆腐・かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	34.6
6 水	ご飯					【米】			778
	牛乳		【牛乳】					乳	
	だいごんの甘辛煮	【ぶた肉】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいごん・干しいたけ しょうが	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	
	五目厚焼き卵	たまご・とり肉		にんじん・ほうれんそう	れんこん	でん粉・砂糖	油	卵 小麦 大豆 鶏肉	
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	31.2	
7 木	小麦入り米粉ロールパン					【小麦入り米粉ロールパン】		小麦 乳 大豆	850
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆大豆入りナゲット・3個	とり肉・【大豆】 【きな粉】		にんじん	にんにく	でん粉・砂糖	油	鶏肉 大豆	
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	油	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
◎ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	37.0	
8 金	ご飯	「まごわやさしい」 献立				【米】			832
	牛乳		【牛乳】					乳	
	はまちの照り焼き	はまち				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	
呉汁	【ぶた肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいごん・ねぎ・えのきたけ しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	35.7	
11 月	ご飯					【米】			826
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆油淋鶏(ユウリンチー)	とり肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でん粉・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	八宝湯	【ぶた肉】・えび・いか		チンゲンサイ・にんじん	もやし・はくさい・干しいたけ	でん粉	油	豚肉 えび いか 鶏肉 大豆 小麦	
12 火	ご飯					【米】			751
	牛乳		【牛乳】					乳	
	関東煮	とり肉・高野豆腐 はんぺん		にんじん	【だいごん】・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でん粉・砂糖	ラード 油	鶏肉 豚肉	
味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆	27.3	
13 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	836
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ソフトめんミートソース(汁)	牛肉・【ぶた肉】 【大豆】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	
	ポロニアステーキ	とり肉・ぶた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
14 木	ご飯					【米】			789
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ししゃもの天ぷら・3個		【牛乳】			小麦粉・でん粉	油	小麦	
	◎ひじきとささみの和えもの	ささみフレーク	ひじき	ほうれんそう		砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	
◆愛知の魚めん汁	うおめん・かまぼこ	干しえび	【にんじん】	【はくさい】・【ねぎ】 干しいたけ			えび 大豆 小麦	30.0	

○ \* 印の、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 4日、5日、8日、12日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

14日(木)の「愛知の魚めん汁」は、千秋小学校の児童が考えた献立です。愛知の野菜を使用し、だしを味わう日にちなんで考えてくれました。

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合ってみましょう！



# 令和5年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
15 金	黒ロールパン					黒ロールパン		小麦 乳 大豆	914
	牛乳		【牛乳】					乳	
	スパイシーチキングリル	とり肉					油	鶏肉	
	◎花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
	冬野菜のクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん	かぶ・たまねぎ・はくさい	ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	35.1
*クリスマスデザート						クリスマスデザート		乳 小麦 卵 大豆	
18 月	ご飯					【米】			768
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げのマーボーソースがけ	大豆・【ふた肉】・赤みそ		にら	しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	油	大豆 豚肉 小麦	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・干しいだけ とうもろこし	はるさめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	*りんご				りんご			りんご	25.1
19 火	麦ご飯					【米】・大麦			769
	牛乳		【牛乳】					乳	
	チキンカレー	とり肉		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレールウ	油	鶏肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	フルーツいちごババロア		牛乳		もも・パインアップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも	21.8
20 水	わかめご飯		わかめ			【米】			851
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ふた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	◎切干しだいこんのごま酢和え	まぐろフレーク			【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖	ごま油	大豆 ごま 小麦	29.3
138かきたま汁	【たまご】・とり肉 かまぼこ		にんじん 【ほうれんそう】	【だいこん】・えのきたけ 干しいだけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆		
21 木	ご飯					【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆れんこんサンドフライ	とり肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パン粉・でん粉 小麦粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	冬至のみそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ	寒天	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ			大豆	23.0
*みかん				みかん					

○ \* 印の、クリスマスデザートの空容器・スプーン、りんごの空袋、みかんの皮は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 18日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、  
食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

## 20日(水)は「一宮を食べる学校給食の日」です。

一宮市で作られた食材が使われています。味わって食べましょう

### ◎切干しだいこんのごま酢和え

切干しだいこん

### ◎138かきたま汁

卵・だいこん



## 冬至(とうじ) 今年の冬至は12月22日(金)です。

冬至は一年のうちで昼間の時間が最も短くなる日です。冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」をよびこめるといわれています。また、「運」がいいという縁起担ぎだけでなく、「ん」がつく食材を食べて栄養をつけて寒い冬をのりきるための知恵でもあります。

<12月21日(木)冬至の献立の「ん」のつく食材>



## きれいに手を洗っていますか？

寒い季節は水が冷たくなり、指先だけを濡らしただけで手洗いを終えてしまうなど、手洗いがおろそかになりがちです。

かぜなどのウイルスから、感染予防するためにも冬場の手洗いもしっかり行いましょう。

基本の手洗いは水で濡らした手に石けんをよく泡立てて、手の甲や指先、つめ、手首など全体によく石けんがいきわたるように洗います。流す時も石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。

