



令和4年12月分 学校給食献立予定表



きれいにてをあらおう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	3ぐん いろのこいやさい	4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ちゅうかめん							小麦	625	22.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごもくラーメン(しる)	【ふたにく】・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	チヂミ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	大豆 鶏肉 ごま		
2 金	ごはん	「まごわやさしい」 こんだて					【こめ】		634	31.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・えのきたけ ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
◎キャベツのしそひじきあえ		ひじき	こまつな・しそのみ	キャベツ		さとう・みずあめ	ごま・あぶら	ごま 小麦 大豆		
5 月	ごはん	「ただしい はしつかいのひ」					【こめ】		577	20.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		小麦 大豆			
6 火	ごはん						【こめ】		657	22.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	◆パワーあふれるもちむぎスープ	とりにく		にんじん	キャベツ・とうもろこし	もちむぎ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ポテトコロッケ	ふたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
◎はなやさいのドレッシングあえ			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
7 水	こめこパン						【こめこパン】	小麦 乳 大豆	724	30.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	じゃがいものベーコンに	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	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆しろみさかなフライ	ほき				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳			
8 木	さつまいもごはん	「ほねにきを つけてね」					【こめ】 【さつまいも】		625	23.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	いちのみややさいの とうにゅうみそしる	【ふたにく】・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	【はくさい】・【だいこん】		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのはちみつだれ	ふたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう 【はちみつ】	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
9 金	ごはん						【こめ】		618	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうふとわかめのスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ポークシューマイ・2こ	ふたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
◎きゅうりとツナのちゅうかあえ	まぐろフレーク			きゅうり			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
12 月	ごはん	「だしを あじわうひ」					【こめ】		619	29.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ゆきだるまのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ			大豆 さば 小麦		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	小麦 大豆 ごま			
13 火	ごはん	「ほねにきを つけてね」					【こめ】		645	20.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー あぶら	鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツのいちごババロア		ぎゅうにゅう		もも・パインアップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
ごさかな		かたくちいわし			さとう					

○ * _____ するしのみかんのかわ、りんごのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスデザートの中からようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ こんだてめいに () でさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちようりしてあります。

○ 2日、5日、8日、12日、22日のおかすには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、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。



8日(木)は
「いちのみやをたべるがっこうきゅうしよくひ」
～いちのみやでつくられたしよくさいが
たくさんつかわれています～

★いちのみややさいの
とうにゅうみそしる★
はくさい、だいこん
★ハンバーグのはちみつだれ★
はちみつ

かんしゃのきもちをわすれずに
あじわってたべましょう!

6日(火)の「パワーあふれるもちむぎ
スープ」は、萩原小学校のじどうがかんがえ
たこんだてです。

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4年12月分 学校給食献立予定表



きれいにてをあらおう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
14	水	ごはん						【こめ】		668	20.5
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		にくどうふ	ぎゅうにく・やきどうふ かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
		☆やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆 大豆 小麦 さば		
		わかめごはん		わかめ				【こめ】			
15	木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	710	25.8
		かぶいりかきたまじる	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	かぶ・えのきたけ ほししいたけ	でんぷん		卵 小麦 大豆		
		☆とりにくのゆずかあげ	とりにく			しょうが・ゆず	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
		*りんご				りんご			りんご		
		ソフトめん					ソフトめん		小麦		
16	金	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	712	30.0
		ソフトめんミートソース(しる)	あいびきにく(ぎゅうにく 【ふたにく】)・【だいず】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	ハヤシルワ あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
		ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
		ごはん					【こめ】				
19	月	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	631	20.2
		とうじのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ	かんでん	かぼちゃ・にんじん はねぎ	だいこん			大豆		
		☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
		*みかん				みかん					
		くろロールパン					くろロールパン		小麦 乳 大豆		
20	火	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	758	28.5
		ふゆやさいのシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】		ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
		チキンソテーの トマトソースがけ	とりにく		あかパプリカ・にんじん 【トマト】	スッキーニ・きパプリカ たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 りんご		
		*クリスマスデザート					クリスマスデザート		大豆		
21	水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			663	26.9
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		かんとくに	とりにく・はんぺん 【うすらたまご】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
		きぬあつあげのあまみそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
22	木	ごはん					【こめ】			573	24.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ちゅうかコーンスープ	【ふたにく】		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 大豆 小麦 ごま		

- * _____ しるしのみかんのかわ、りんごのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- こんだてめいに()でさいさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであけてちようりしてあります。
- 2日、5日、8日、12日、22日のおかすには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、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。

～「おおみそか」と「としこしそば」～

まいつきのまつじつを「みそか」といい、1ねんのさいごである12月31日を「おおみそか」といいます。「おおみそか」には、『そばのようにほそく、ながくいぎられますように』、『たいへんだったことをたちきって、あたらしい、よいとしをむかえられますように』とのねがいをこめて、「としこしそば」をたべるしゅうかんがあります。

12月22日は「とうじ」！ ～19日(月)は、とうじきゅうしよく～

「とうじ」とは、いちねんでもっともひるのじかんがみじかく、よるのじかんがながいひです。このひをさかいに、たいようのでているじかんがすこしづつながくなることから、「たいようがうまれかわるひ」としてたいせつにされてきました。おかしから「とうじ」のひに「かぼちゃをたべて、ゆずゆにはいるとかぜをひかない」、「「ん」がつくたべものをたべると「うんき」がよくなる」などといわれてきました。



「とうじのななくさ」：なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うんどん(うどん)のななつで、「ん」が2つつくたべものです。これは、「ん」が2つつくたべものをたべて、うんをじょうじょうさせようとする「うんもり」とよばれるえんぎかつぎといわれています。

きゅうしよくでは、「ん」が1つつく「だいこん」や「みかん」、「ん」が2つつく「なんきん(かぼちゃ)」や「にんじん」、「かんでん」、「れんこん」がとうじょうします。

「ゆずゆ」：ゆずゆにはいるしゅうかんは、おゆにはいってびょうきをなおす「湯治(とうじ)」というごころあわせからきています。また、「融通(ゆうずう)がききますように」というねがいをこめられています。ゆずは、かおりがつよいいため、じゃきをさけ、うんをよびこむまへのやくばらいをするもくてきもあります。さらに、ゆずには、けつこうそくしんこうがあるため、ゆずゆにはいって、からだをあたためることができます。



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。