



令和5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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん		
1金	ごはん					【こめ】			597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	かんとうに	とりにく・こうやどうふ はんぺん		にんじん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 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	
4月	ごはん					【こめ】			601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ししゃもてんぷら・2こ	ほねも たべられるよ	ししゃも			こむぎこ・でんぷん	あぶら	小麦	
	◎ひじきとささみのあえもの	ささみフレーク	ひじき	ほうれんそう		さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン こま	
5火	ごはん					【こめ】			675
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ちゃんぽん(しる)	【ぶたにく】・いか・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉	
	☆あげぎョーザ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら	豚肉 小麦 大豆	
6水	ごはん					【こめ】			617
	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 カレールウ	あぶら	鶏肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	フルーツいちごババロア		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	
7木	ごはん					【こめ】			586
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのわふうソースがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
	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 小麦	
8金	こむぎいりこめこロールパン					【こむぎいりこめこロールパン】		小麦 乳 大豆	667
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆だいずいりナゲット・2こ	とりにく・【だいず】 【きなこ】		にんじん	にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆	
	じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん・フロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
11月	ごはん					【こめ】			668
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はまちのてりやき	はまち				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦	
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 こま	
12火	ごはん					【こめ】			591
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	だいこんのあまからに	【ぶたにく】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	ごもくあつやきたまご	たまご・とりにく		にんじん・ほうれんそう	れんこん	でんぷん・さとう	あぶら	卵 小麦 大豆 鶏肉	
13水	ごはん					【こめ】			668
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	はっぼうたん	【ぶたにく】・えび・いか		チンゲンサイ・にんじん	もやし・はくさい・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 えび いか 鶏肉 大豆 小麦	
14木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	721
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ソフトめんミートソース(しる)	ぎゅうにく・【ぶたにく】 【だいず】		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・さとう	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・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
◎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	31.1	

○ * しるしの、りんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆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。)

○ ◎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ょうりしてあります。

○ 1日、7日、11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。

4日(月)の「あいちのうおめんじる」は、千秋小学校のじどうがかんがえたこんだてです。
あいちのやさいをしようし、だしをあじわうひにちなんでかんがえてくれました。

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：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
15金	むぎごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろいろのさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	【こめ】・おおむぎ	630
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのぎんがみやき	さば・みそ				さとう・こめこ		さば 大豆	29.5
	にくどうふ	ぎゅうにく・とうふ かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦	
18月	ごはん					【こめ】			603
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあげのマーボーソースがけ	だいず・【ぶたにく】 あかみそ		にら	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 豚肉 小麦	22.1
	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・ほししいだけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
19火	わかめごはん		わかめ			【こめ】			686
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・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	
	◎きりぼしだいこんのごますあえ	まぐろフレーク			【きりぼしだいこん】・きゅうり	さとう	こまあぶら	大豆 こま 小麦	25.0
20水	138かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん 【ほうれんそう】	【だいこん】・えのきだけ ほししいだけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆	
	くろロールパン					くろロールパン		小麦 乳 大豆	769
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	スパイシーチキングリル	とりにく					あぶら	鶏肉	
	◎はなやさいサラダ			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	29.5
21木	ふゆやさいのクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん	かぶ・たまねぎ・はくさい	ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	
	*クリスマスデザート					クリスマスデザート		乳 小麦 卵 大豆	
	ごはん					【こめ】			603
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
21木	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいだけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	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	だいこん・ねぎ			大豆	18.8
	*みかん				みかん				

- * _____ するしの、クリスマスデザートのからようき・スプーン、みかんのかわはぎょうしゃがかいしゅうします。 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】
- 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。
- 【 】のしょ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。）
- ◎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ょうりしてあります。
- 15日、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。

19日(火)は
「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。
いちのみやしでつくられたしょくざいがつかわれています。
あじわってたべましょう。

◎きりぼしだいこんのごますあえ
きりぼしだいこん

◎138かきたまじる
たまご・だいこん

きれいにてをあらっていますか？

さむいせつはみずがつめたくなり、ゆびさきだけをぬらしただけでてあらいをおえてしまうなど、てあらいがおろそかになりがちです。

かぜなどのウイルスから、かんせんよぼうするためにもふゆばのてあらいもしっかりおこないましょう。

きほんのてあらいは、みずでぬらしたてにせっけんをよくあわだてて、てのこうやゆびさき、つめ、てくびなどぜんたいによくせっけんがいきわたるようにはらいます。ながすときもせっけんがのこらないように、しっかりあらいながしましょう。

冬至(とうじ) ことしのとうじは12月22日(金)です。

とうじはいちねんのうちでひるまのじかんがもっともみじかくなるひです。とうじには「ん」のつくものをたべると「運(うん)」をよびこめるといわれています。また、「うん」がいいというえんぎかつぎだけでなく、「ん」がつくしょくざいをたべてえいようをつけてさむいふゆをのりきるためのちえでもあります。

<12月21日(木)とうじのこんだての「ん」のつくしょくざい>

れんこん かぼちゃ(なんきん) にんじん だいこん かんてん みかん

ココをチェック！
洗い残しが多いところ

指先・つめ
指の間
手首

