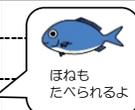




令和5年12月分 学校給食献立予定表



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		
1 金	ごはん					【こめ】			630
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあけ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	
	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・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	＊りんご				りんご			りんご	
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	だしを あじわうひ 	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	
	◆あいちのうおめんじる	うおめん・かまぼこ	ほしえび	【にんじん】	【はくさい】・【ねぎ】 ほししいたけ			えび 大豆 小麦	
5 火	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	
6 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	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	
	☆あげギョーザ・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	
◎チンゲンサイのちゅうかあえ	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		
7 木	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・こんにゃく	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	
あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		
8 金	あいちのさつまいもごはん					【こめ】 【さつまいも】			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	
こ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		
11 月	ごはん					【こめ】			671
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はまちのてりやき	「まごわやさしい」 こんだて 	ほねにきを つけてね	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	こま	大豆 小麦 こま	
ごじる	【ぶたにく】・だいずペースト 【どうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ・えのきたけ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
12 火	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	640
	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ccoli	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		
13 水	ごはん					【こめ】			683
	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	
	◎きりほしだいこんのごますあえ	まぐろフレーク			【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら	大豆 こま 小麦	
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】・えのきたけ ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		

○ ＊ _____ するしの、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。

○ 【 】のしょ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。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆するしはセンターであげ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。

13日(水)は

「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。

いちのみやして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よう。

◎きりほしだいこんのごますあえ

きりほしだいこん

◎138かきたまじる

たまご・だいこん



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とになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年を掲載 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		
14	木	わかめごはん		わかめ				【こめ】		589
		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	23.8
		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	
15	金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			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	18.3
		フルーツいちごパバロア		ぎゅうにゅう		もも・ハインアップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも	
18	月	ごはん					【こめ】			603
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
		☆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	18.8
		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	
19	火	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			フロccoli	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
		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			
20	水	ごはん					【こめ】			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	29.4
にくとうふ	ぎゅうにく・とうふ かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦			
21	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	31.1
		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			

○ ＊ _____ しるしの、みかんのかわ、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。 【＊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、すべてゆでてしようします。

○ 【 】 のしょ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。

○ 14日、20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。

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、てあらいがおそろかになりがちです。

かせ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あらいます。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」の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18日(月)とうじのこんだての「ん」のつくしょくざい>

