



令和6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		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
		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		
2月	ごはん 牛乳 だしをあじわう日		ほねも たべられるよ			【こめ】		612	747
	にしんの甘露煮	にしん			しょうが	さとう			
	◎ひじきのささみ和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	25.7	29.3
	吉野汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぶん			
3火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		594	764
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら		
	ラタトゥイユ			にんじん・あかパプリカ トマト	たまねぎ・きパプリカ・にんにく		オリーブあぶら	20.9	25.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
4水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		662	802
	☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
	◎千草和え	あぶらあげ		ほうれんそう・にんじん	こんにゃく・もやし	さとう		23.5	26.2
	お事汁	ミックスみそ		にんじん・はねぎ	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・あずき			
5木	ソフトめん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			ソフトめん		709	816
	カレーソフトめん（汁）	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	カレールウ	あぶら		
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら		
	◎コーンサラダ				キャベツ・とうもろこし きゅうり		ドレッシング	27.5	31.2
6金	ごはん 牛乳 ただし はしづかいの日		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		586	781
	絹厚揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぶん・さとう	あぶら		
	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう			
	みぞれ汁 （中）＊ヨーグルト	ぶたにく		にんじん	えのきだけ・しめじ・こんにゃく ねぎ・だいこん・しょうが		あぶら	24.0	29.2
9月	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		621	788
	ハンバーグの和風あんかけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
	◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		26.2	31.7
	塩こうじなべ	とりにく・とうふ		にんじん	はくさい・だいこん・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
10火	愛知のさつまいもごはん 牛乳 しゅんをあじわう日		ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】		【こめ】・【さつまいも】		621	776
	☆たらのゆずだれがらめ	たら			ゆず	さとう	あぶら		
	ごぼうの甘辛いため	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	26.7	31.7
	かぶのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		にんじん	かぶ・えのきだけ・ねぎ				
11水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		582	751
	◆愛知の野菜たっぷりホイコーロー	【ぶたにく】・あかみそ		【にんじん】・ピーマン	【キャベツ】・【たまねぎ】 【なす】	さとう・でんぶん	あぶら		
	☆中華大学いも					さつまいも・さとう みずあめ	あぶら	20.9	27.0
	138卵の中華スーフ	【たまご】・とりにく		にんじん	【はくさい】・【だけのご・もやし】 【ねぎ】	でんぶん	あぶら		
12木	小麦入り米粉ロールパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こむぎいりこめこロールパン】		709	877
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぶん	あぶら	24.0	30.5
	みかんゼリー和え ＜みかんゼリー＞				ナタデココ・パインアップル もも	さとう			
13金	中華めん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【ちゅうかめん】		670	754
	しょうゆラーメン（汁）	やきぶた・なると		にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし		あぶら		
	☆揚げチヂミ	とうふ・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 でんぶん・さとう	ごまあぶら あぶら	23.9	27.0
	ぶた肉とピーマンのオイスターソースいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ・ほししいたけ にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
16月	ごはん 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて		ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】		【こめ】		665	826
	さばの照り焼き	さば				さとう・でんぶん	あぶら		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
	ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも	あぶら	31.9	37.5

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6年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

日	曜日	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		小学校	中学校
			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）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
17	火	ごはん					【こめ】		585	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	18.1	21.5
		◎はくさいのナムル				はくさい・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		チンゲンサイと豆腐のスープ	ベーコン・【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし ほししいだけ	でんぶん	あぶら		
18	水	ごはん					【こめ】・おおむぎ		668	816
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら	21.3	24.6
		☆チキンナゲット（小中2）	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら		
		◎ツナサラダ	まぐろフレーク		にんじん	きゅうり・キャベツ		ドレッシング		
19	木	ごはん					【こめ】		622	779
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆れんこんひき肉フライ	【ぶたにく】・とりにく		【にんじん】	れんこん・たまねぎ・ごぼう	さとう・パンこ でんぶん・こむぎこ	あぶら	18.8	22.3
		しらたきとにんじんのきんぴら	ぶたにく		にんじん・ピーマン	しらたき	さとう	あぶら		
		冬至のみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ	かんてん	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ				
20	金	クロスロールパン					クロスロールパン		852	937
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		とり肉の香草焼き	とりにく			にんにく		あぶら	32.0	35.0
		◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
		ほうれんそうとかぶのクリームシチュー	ウインナー・とうにゅう		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・かぶ・しめじ	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
		*クリスマスデザート	たまご	にゅうせいひん			さとう・こむぎこ チョコレート・みずあめ	あぶら		

- * 印の（中）ヨーグルト、クリスマスデザートの空容器・スプーン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。）
- 料理名の前に（中）と記載されているものは中学校のみ実施します。
- ◎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。
- ◆印は大和南小学校の児童が考えた献立です。
- 2日、3日、4日、9日、10日、16日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を
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」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。



12月の行事食・イベント食

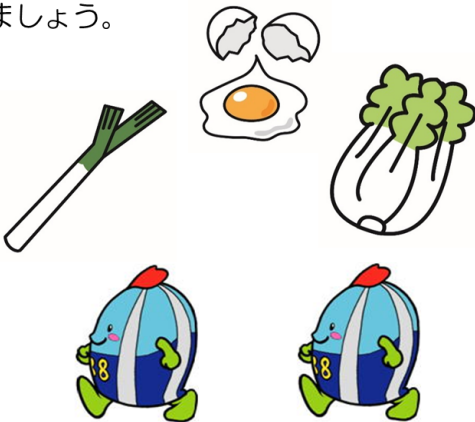
ことようか
事八日
＜12月8日＞

2月8日と合わせて、どちらかを
「事始め」、どちらかを「事納め」
といいます。この日にはあずきやだい
こん、こんにゃくなどを使ったお事汁
を食べ、農業がうまくいくように願う
習慣があります。4日の給食には、お
事汁が登場します。



いちのみや た がっこうきゅうしよく ひ
一宮を食べる学校給食の日
＜12月11日＞

11日の138卵の中華スープの卵、
はくさい、ねぎは一宮市で作られた
食材です。地元の味を味わって食べ
ましょう。



とうじ
冬至
＜12月21日＞

一年のなかで、昼の時間が一番短
い日を「冬至」といいます。この日
には、「ん」がつく食べものを食べ
るとよいとされています。19日の
献立には、れんこん、かんてん、か
ぼちゃ（なんきん）、だいこん、に
んじんを使っています。

