



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 海苔	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)
2月		ご飯					【こめ】		662	802
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん・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	こんにやく・もやし	さとう		23.5	26.2
3火		お事汁	ミックスみそ		にんじん・はねぎ	だいこん・ごぼう・こんにやく	さといも・あずき			
		ソフトめん					ソフトめん		709	816
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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		
4水		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	27.5	31.2
		◎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			
		ご飯					【こめ】		586	781
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
5木		絹厚揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・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	ぶたにく		にんじん	えのきだけ・しめじ・こんにやく ねぎ・だいこん・しょうが		あぶら	24.0	29.2
		(中) *ヨーグルト		ヨーグルト						
6金		ご飯					【こめ】		621	788
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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	でんぷん・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
9月		塩こうじなべ	とりにく・やきどうふ		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		
		愛知のさつまいもご飯	しゅんをあじわう日				【こめ】・【さつまいも】		621	776
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆たらのゆずだれがらめ	たら			ゆず	でんぷん・さとう	あぶら		
10火		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 こまあぶら	26.7	31.7
		かぶのみそ汁	【どうふ】・あぶらあげ しろみそ		にんじん	かぶ・えのきだけ・ねぎ				
		ご飯					【こめ】		582	751
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
11水		◆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・でんぷん	あぶら		
		☆中華風大学いも					さつまいも・さとう みずあめ	あぶら	20.9	27.0
		138卵の中華スープ	【たまご】・とりにく		にんじん	【はくさい】・たけのこ・もやし 【ねぎ】	でんぷん	あぶら		
		小麦入り米粉ロールパン					【こむぎいりこめこロールパン】		709	877
12木		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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 でんぷん	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 みかん	さとう			
13金		中華めん					【ちゅうかめん】		670	754
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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 でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	23.9	27.0
16月		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・でんぷん	あぶら		
		ご飯					【こめ】		665	826
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら		
13日		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	31.9	37.5
		ぶた汁	ぶたにく・【どうふ】 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		
		ご飯					【こめ】		585	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
16日		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		◎はくさいのナムル				はくさい・きゅうり	さとう	ごまあぶら	18.1	21.5
		チンゲンサイと豆腐のスープ	ベーコン・【どうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		668	816
16日		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		
		☆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	21.3	24.6
		◎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		

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)
17	火	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	あぶら		
		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		
18	水	冬至のみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ	かんでん	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ			18.8	22.3
		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		
		◎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		
ほうれんそうとかぼ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	あぶら				
19	木	*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	あぶら	32.0	35.0
		ごはん				【こめ】			612	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		にしんの甘露煮	にしん			しょうが	さとう			
20	金	◎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・でんぷん			
		ごはん				【こめ】			594	764
20	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					594	764
		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		
		ラタトゥイユ			にんじん・あかパプリカ	たまねぎ・きパプリカ・にんにく		オリーブあぶら		
		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	20.9	25.1

- * 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。
- 〇 は「卵除去食」提供日です。
- 2日、5日、6日、12日、19日、20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。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

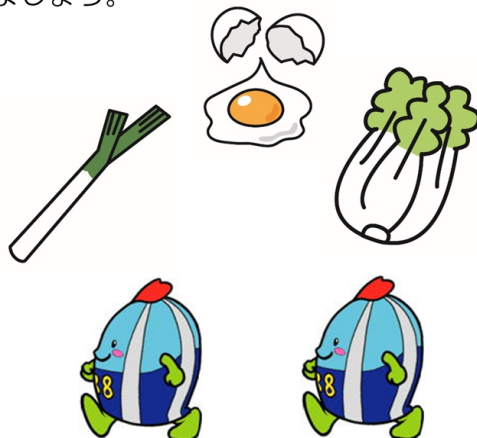
ことようか 事八日 <12月8日>

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、こんにや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。2日の給食には、お事汁が登場します。



いちのみや た がっこうきゅうしょく ひ 一宮を食べる学校給食の日 <12月9日>

9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。17日の献立には、れんこん、かんでん、かぼちゃ(なんきん)、だいこん、にんじんを使っています。

