

令和5年12月 献立表

【今月の目標】
残さず食べよう



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	小中	
1	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		579
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ		こむぎこ でんぶん さとう		
		かいそうサラダ	とりにく	とさかのり ふのり わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ		さとう	ごまあぶら	723
		ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ		でんぶん	ごまあぶら	
4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		630
		★けんちんしのだのにくみそかけ	ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず		にんじん	しょうが		さとう でんぶん	あぶら	
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり		さとう	ごま	762
		たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ		たまふ		
5	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		690
		ちゃんぽんじる	ぶたにく かまぼこ えび	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きくらげ しょうが たまねぎ もやし コーン		さとう		
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら	813
		バンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		さとう	ごま	
6	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		682
		さばのてりやき	さば			しょうが		さとう でんぶん		
		はるさめのあまずあえ	ハム			キャベツ きゅうり		さとう はるさめ		832
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ		じゃがいも さとう		
7	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		662
		★コロツケ	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 こむぎこ	あぶら	
		ちぐさあえ	ハム こうやどうふ		にんじん こまつな	キャベツ		さとう		800
		とうにゅういりしろみそしる	とうにゅう とうふ みそ ぶたにく	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ				
8	金	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロスロールパン		644
		★オムレツ	たまご							
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			マヨネーズ	791
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー		マカロニ		
11	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		666
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			だいこん たまねぎ		さとう でんぶん パンこ		
		ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		さとう	ごまあぶら	802
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ		さといも		
12	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		584
		★わかさぎのからあげねぎソース		わかさぎ	ねぎ	ねぎ		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン		さとう		708
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ しいたけ たまねぎ		でんぶん		
		★リンゴゼリー				りんごかじゅう		さとう		
13	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		688
		★やきぎょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ		さとう でんぶん こむぎこ		
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ		でんぶん さとう	ごまあぶら	859
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん		さとう	ごま ごまあぶら	

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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		小 中
14 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		595	
	★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ				
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		736
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	さとう			
15 金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		673	
	★ひとくちカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	あぶら		
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			833
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら		
18 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622	
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう			755
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ				
19 火	「南知多のお魚の日」								
	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		695	
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん			
	とりにくのごまよこし	とりにく				さとう でんぶん	ごま あぶら		810
しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ			きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
20 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		621	
	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ	でんぶん			
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	やきそばめん さとう	ごまあぶら		748
	みかん				みかん				
21 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		685	
	とりにくのごみやき	とりにく							
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング		
	パンキンポタージュ	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター		
	セレクトデザート A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	チョコレート		861
	B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン		
C ★いちごゼリー					いちご	さとう			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー
摂取基準
(kcal)

小650
中830

給食予定回数 15回

12月21日(木)は 冬のセレクトデザート



A: チョコケーキ



B: お米タルト



C: イチゴゼリー

お楽しみに!



海そうを食べよう

海そうは食物繊維やミネラルが豊富な食品です。日本は海に囲まれており、多種類の海そうがとれます。この海の恵みに感謝して、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。

給食では南知多町産のひじきを使っています。茹でたり蒸したものを乾燥させた干しひじきは、年中市場に出回ります。

海の中では茶色で、茹でて乾燥させると黒色になります。鉄分が豊富です。



ひじき

給食では南知多町産のわかめを使っています。わかめは、根、茎、葉に区別することができます。一般に食べられているのは葉の部分です。わかめのぬめりのもと、腸の働きを整える食物繊維です。



わかめ

国産の昆布を使用しています。うま味成分のグルタミン酸が含まれています。給食では、あじやさばのむろけずりと昆布を使って、だしをとります。昆布も一緒に使うことでうま味が増し、さらにおいしい汁物ができます。



こんぶ



3学期の給食開始日は1月10日(水)です。