



令和6年 学校給食12月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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	たんぱく質 (g)
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		631
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
	コーンサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
3火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		590
	さばのしおやき	さば						
	きゅうりのあまずあえ				きゅうり	さとう		
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
4水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		673
	だいきりナゲット 2こ	とりにく だいきり		にんじん		でんぶん	あぶら	
	はくさいのクリームに	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	
	だいきりサラダ				だいきり きゅうり コーン		ドレッシング	
5木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		593
	レバーいりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ	でんぶん こめこパンこ		
	ぶたにくとだいきりのにももの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいきり こんにゃく	さとう		
	こまつなのあえもの	ツナ		こまつな	もやし	さとう		
6金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		653
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら だいきりあぶら	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
9月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		648
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パンこ こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら だいきりあぶら	
	おやこに	たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶん		
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
10火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		647
	けんちんしのだのみそだれかけ	とうふ あぶらあげ たら みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぶん		
	ひきずり	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ねぎ	さとう	あぶら	
	りんご				りんご			
11水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		605
	ピピンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
	あげぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	
	ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	だいきり はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
12木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		651
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	だいきりあぶら	
	ポークビーンズ	だいきり ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	ナタデココボンチ				パインアップル もも	ナタデココ		
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		680
	れんこんいり こめこのカレーライス	ぶたにく	だつしふんにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん グリンピース	じゃがいも	あぶら	
	やきウインナー 2ほん	ウインナー						
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
16月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		650
	にくひじきごはんのぐ	ぶたにく とりにく	ひじき		グリンピース にんにく	さとう		
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら	
	ごじる	だいきり とうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいきり ねぎ			
17火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		597
	しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん		
	なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく えび		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが はくさい ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	
	きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	

★ つぎのページへつづきます

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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	たんぱく質 (g)
18	水							
	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		646
	わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			29.3
	ヨーグルト		ヨーグルト					
19	木							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		599
	いわしのはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ	ねぎ	さとう		
	うずらたまごいりかんとうに	なまあげ うずらたまご さつまボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		24.3
	みかん		しょくいくのひ	みかん				
20	金							
	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		
	もみのきハンバーグの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん		712
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ かぶ コーン はくさい			
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
	【デザートセレクト】							
	こめこのガトーショコラ	とうにゅう					さとう こめこ	ココアパウダー
こめこのとうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいずこ					さとう でんぶん こめこ		
サンタさんの3しょくデザート	とうにゅう				いちごかじゅう	さとう		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

デザートセレクト



米粉のガトーショコラ



米粉の豆乳プリンタルト



サンタさんの3色デザート

今月の愛知県産の食材



幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月21日です。

冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短い日です。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていました。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、病気にかからないように願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるとい言い伝えもあります。

れんこん, ぎんなん, きんかん, かぼちゃ (なんきん), にんじん, かんてん, うどん



冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを 選ばう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ (冬) が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい(野菜)を たっぷり食べよう	す ずんで、おうちの 人のお手伝い をしよう
み ンで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	