



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

中学校

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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		800
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
	コーンサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	29.2
3火	白飯 牛乳		牛乳			米		754
	さばの塩焼き	さば						
	きゅうりの甘酢あえ				きゅうり	砂糖		
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
4水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		811
	大豆入りナゲット 2個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	
	白菜のクリーム煮	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ はくさい	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
	大根サラダ				大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
5木	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	レバー入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	小松菜のあえもの	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		
6金	白飯 牛乳		牛乳			米		819
	春巻き	豚肉		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん	ごま油 大豆油 油	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
9月	白飯 牛乳		牛乳			米		815
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	
	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
10火	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	けんちんしのだのみそだれかけ	豆腐 油揚げ たら みそ		にんじん		砂糖 でんぶん		
	ひきずり	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ねぎ	砂糖	油	
	りんご				りんご			
11水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		788
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	揚げぎょうざ 3個	豚肉		なら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん	油	
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
12木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		802
	オムレツ	卵				でんぶん 砂糖	大豆油	
	ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	ナタデココポンチ				バイナップル もも	ナタデココ		
13金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		826
	れんこん入り米粉のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ れんこん グリンピース	じゃがいも	油	
	焼きウインナー 2本	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	白飯 牛乳		牛乳			米		798
	肉ひじきごはんの具	豚肉 鶏肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油	
	呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
17火	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 えび		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが はくさい 干しいたけ	砂糖 でんぶん	油	
	切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	

★ 次のページへ続きます

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 牛乳	牛乳			ソフトめん		857	
		和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ				
		ちくわの磯辺揚げ 2個	ちくわ	あおのり		小麦粉	油		
		キャベツの赤じそあえ		しそ	キャベツ				
		ヨーグルト		ヨーグルト					
19	木	白飯 牛乳	牛乳			米		754	
		いわしの八丁みそ煮	いわし みそ	ねぎ	ねぎ	砂糖			
		うずら卵入り関東煮	生揚げ うずら卵 さつまボール	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		
		みかん		 食育の日	みかん				
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
20	金	もみの木ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	835	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ 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】							
		米粉のガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉		ココアパウダー
	米粉の豆乳プリンタルト	豆乳 大豆粉				砂糖 でんぷん 米粉			
	サンタさんの3色デザート	豆乳			いちご果汁	砂糖			

※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



米



牛乳



卵



小松菜



れんこん



はくさい



キャベツ



きゅうり



だいこん



みかん



にんじん



さといも



かぶ

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、病気が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、幸運になるといいます。

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

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんんで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を(お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>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。</p>	