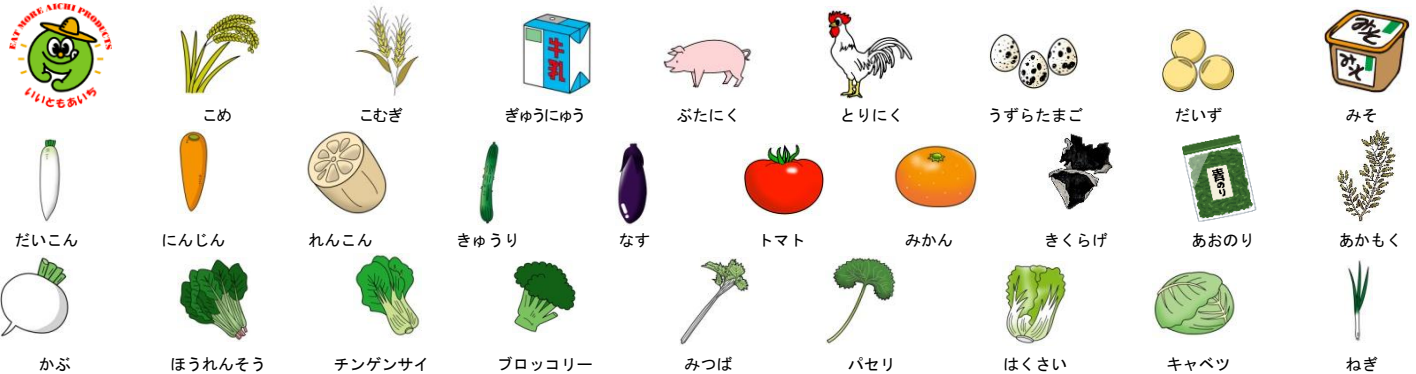


令和4年12月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			640	26.4
		どうにゅうたんたんめんのしる	辛さ控えめごまみそ味のラーメンの汁です。	ぶたにく どうにゅう みそ たら たりにく		にんじん はねぎ チンゲンサイ	はくさい もやし しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ		ごま ラーゆ		
2	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ さとう			659	24.3
	皿	こうやどうふそぼろどんぐり	とりにく こうやどうふ たら みそ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	れんこん		あぶら			
	小	小さく切った高野豆腐が入っています。ごはんのせて食べましょう。		あかもく	にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい しょうが れんこん	かたくりこ				
皿	しょうがふうみのみそしる	知名物の大あんまきを揚げます。	あずき				さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら			
5	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			693	26.6
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ ぶたにく		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ たまねぎ	なまふ さとう				
	皿	コロッケ	アーモンド小魚を給食センターで手作りします。				じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら			
皿	こざかなまいにちコチコチウめじそふりかけ	かつおぶし	いわしのり	しそ	うめ	さとう かたくりこ さとう	アーモンド ごま				
6	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			678	27.2
	小	だいこんのキーマカレー	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ	カレールー				
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら			
皿	ブロッコリーとツナのマヨネーズあえ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー		とうもろこし	マヨネーズ				
7	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			702	27.9
	小	どうふのオイスターソースいため	どうふ ぶたにく だいず		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キヤベツ エリンギ	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら			
	皿	きりぼしだいこんとこまつなのナムル	チキンハム		こまつな	きりぼしだいこん	かたくりこ	ごま ごまあぶら			
8	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			704	28.8
	大	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいずのポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	オリーブオイル			
	皿	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ				さとう	マヨネーズ あぶら			
小	★フルーツヨーグルト【ヨーグルト】	大豆が入ったトマト味の洋風煮物です。	ヨーグルト			もも パインアップル	さとう				
小	コーヒーぎゅうにゅうのもと						さとう				
9	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			601	24.6
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう				
	小	どうにゅうなべ	とりにく どうふ みそ どうにゅう		はねぎ にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ りんご	さといも パンこ	あぶら			
皿	りんご										
12	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			703	24.5
	皿	にくだんこのケッチャブに	とりにく		はねぎ	たまねぎ しろねぎ	パンこ かたくりこ さとう	あぶら			
	小	ポトフ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キヤベツ しめじ	じゃがいも				
皿	ほうれんそうのいりどりサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	とうもろこし		さとう	ドレッシング ごま			
皿	マヨドレッシング			にんじん							

愛知県産の食材(12月分の予定)



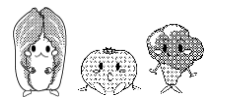
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【12月学校給食献立月目標】

ふゆ しゆん しょくさい し
 冬が旬の食材を知ろう



日曜	食器	献立名	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質							
13 火	大皿	ごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	はくさい しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ つぼづけ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	637				
	小皿	ひじきいりあつやきたまご	たまご だいず	ひじき	にんじん		さとう かたくりこ	あぶら	27.5				
	小皿	なまあげのとうにゅうみそしる	なまあげ とうにゅう みそ とりにく	わかめ	にんじん こまつな	だいこん	さといも						
		きらずあげ おからが入ったせんべいです。 おから					さとう こむぎこ	あぶら					
14 水	大皿	ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ						
	小皿	★やさしいおいしいちゅうかどん 【たまご】	ぶたにく ずらたまご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ きくらげ	かたくりこ さとう		640				
	小皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	25.9				
		ハムときゅうりともやしのナムル	チキンハム			きゅうり もやし		ごま ごまあぶら					
15 木	大皿	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ	ソフトめん さとう かたくりこ		632				
	小皿	あいちやさいとささみのごまあえ	とりにく		こまつな にんじん		さとう	ごま ごまあぶら	28.6				
	小皿	れんこんチップ		あおのり		れんこん		あぶら					
16 金	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	小皿	たらのカレーじょうゆやき きゅうりのすみそあえ	たら とりにく みそ			きゅうり	さとう	ごまあぶら	597				
	小皿	あいちのげんまいだんごじる	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ はくさい ごぼう	げんまいだんご	愛知県産の玄米を 使っています。	31.3				
		◎なっとう	なっとう										
19 月	大皿	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ						
	小皿	とうふハンバーグのいりどりあん かけ	だいず とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	643				
	小皿	だいこんのうまに	ぶたにく はんぺん	わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう		26.4				
		みかん			みかん								
20 火	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	小皿	やさしいモリドライカレー	ぶたにく		にんじん ビーマン ほうれんそう トマト	たまねぎ なす にんにく	コーンスターチ		655				
	小皿	はくさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし			21.0				
		おいもココロ	素揚げしたさつまいも にシナモンシュガーがかか っています。				さつまいも さとう	あぶら					
21 水	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	小皿	にしんのすだちおろしに ★おやこに【たまご】	にしん とりにく はんぺん たまご		にんじん みつば	だいこん すだち たまねぎ しいたけ	さとう さとう じゃがいも		628				
	小皿	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			25.0				
「冬至」～『ん』のつく食べ物を食べると運氣が良くなる言い伝えがあります～													
22 木	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	小皿	なんきんとぶたにくのあまからに たくあんあえ	ぶたにく	かぼちゃは『なんきん』 とも呼びます。	かぼちゃ こまつな	しょうが たくあんづけ キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら	618				
	小皿	とうじのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこんこんにやく ごぼう れんこん しろねぎ	こんにやくは『砂おろし』と言われ、 冬至に食べる地域があります。		21.5				
23 金	大皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン						
	小皿	とりにくのからあげ いろいろやさいのツナサラダ	とりにく まぐろあぶらづけ		にんじん	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	かたくりこ さとう	あぶら あぶら	687				
	小皿	おおきなかぶいりミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	かぶ たまねぎ	ライスマカロニ		29.5				
		◎チョコレートケーキ	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら ココア					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		654	26.3	27.5	408	99	3.2	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.3	2.1

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ こんげつ わ や じまんりょうり ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 今月の我が家の自慢料理☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

こんげつ か 火) にハツ田小学校5年2組坂村心獅さんの「フロックリーとツナのマヨネーズ和え」、14日(水)に知立南小学校2年4組小糸奈々さんの「野菜がおいしい中華丼」と、ハツ田小学校6年2組上林美穂さんの「ハムときゅうりともやしのナムル」15日(木)に知立南中学校2年4組富田菜色さんの「愛知野菜とささみのごまあえ」を取り入れました。お楽しみに！

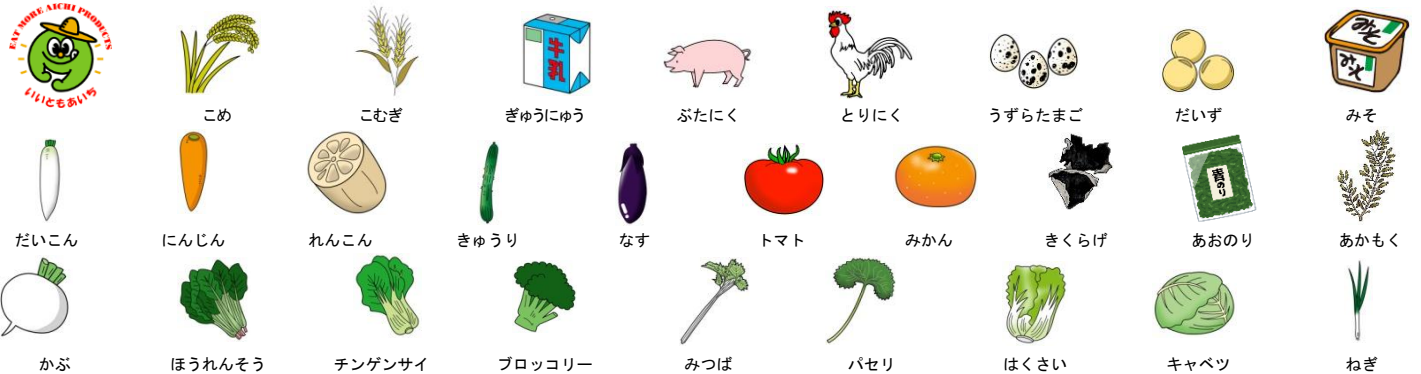


令和4年12月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			770	
	大	とうにゅうたんたんめんの しる	辛さ控えめごま みそ味のラーメン の汁です。	ぶたにく とうにゅう みそ たら		にんじん はねぎ チンゲンサイ	はくさい もやし しろねぎ しょうが にんにく		ごま ラーゆ		31.9
2 金	皿	にごんしゅうまい(3こ)				にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり		こむぎこ かたくりこ		
	小	だいこんのちゅうかサラダ パンパンジードレッシング		とりにく こうやどうふ たら みそ あぶらあげ	あかもく	にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい しょうが れんこん			あぶら	803
	皿	ごはん 牛乳	小さく切った高野豆腐が入っています。 ごはんにのせて食べましょう。					こめ さとう		あぶら	29.3
5 月	皿	ごはん 牛乳	しょうがふうみのみそしる	あずき				さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら		
	大	こうやどうふそぼろどんぐり	知立名物の 大あんまきを 揚げます。								
	小	小さく切った高野豆腐が入っています。 ごはんのせて食べましょう。									
6 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	小	すきやきふうじ		ぶたにく やきどうふ ぶたにく		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ たまねぎ	なまふ さとう			913
	皿	コロッケ	アーモンド小魚を給食 センターで手作ります。					じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		33.2
7 水	皿	こざかなまいにちココロツ うめじそふりかけ		いわし のり		しそ	うめ	さとう かたくりこ さとう	アーモンド ごま ごま		
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			
	小	だいこんのキーマカレー		ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ	カレールー			870
8 木	皿	ビッグチキンナゲット		とりにく				こむぎこ かたくりこ	あぶら		33.6
	皿	ブロッコリーとツナのマヨネーズあ え マヨネーズ		まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	とうもろこし		マヨネーズ		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
9 金	小	とうふのオイスターソースいため	とうふ ぶたにく だいず			はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ もやし キャベツ エリンギ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		891
	皿	はるまき	ぶたにく			にんじん にら	こむぎこ さとう かたくりこ		あぶら		34.8
	皿	きりぼしだいこんとこまつなのナム ル	チキンハム			こまつな	きりぼしだいこん		ごま ごまあぶら		
10 土	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			
	大	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいずのポークビーンズ	ぶたにく だいず			にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	オリーブオイル		877
	皿	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ				たまねぎ	さとう	マヨネーズ あぶら		35.3
11 日	小	★フルーツヨーグルト 【ヨーグルト】 コーヒーぎゅうにゅうのもと	大豆が入ったトマト味 の洋風煮物です。	ヨーグルト			もも パインアップル	さとう			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	さげのおろしぎんがみやき	さげ					だいこん さとう			753
12 月	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう			はねぎ にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ りんご	さといも パンこ	あぶら		29.5
	皿	りんご									
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
12 月	皿	にくだんこのケッチャブに	とりにく			はねぎ	たまねぎ しろねぎ	パンこ かたくりこ さとう	あぶら		913
	小	ポトフ	コンソメ味の洋風煮物です。	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも			30.3
	皿	ほうれんそうのいろどりサラダ マヨドレッシング	まぐろあぶらづけ			ほうれんそう にんじん	とうもろこし	さとう	ドレッシング ごま		

愛知県産の食材(12月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【12月学校給食献立月目標】

ふゆ しゆん しょくさい し

冬が旬の食材を知ろう

