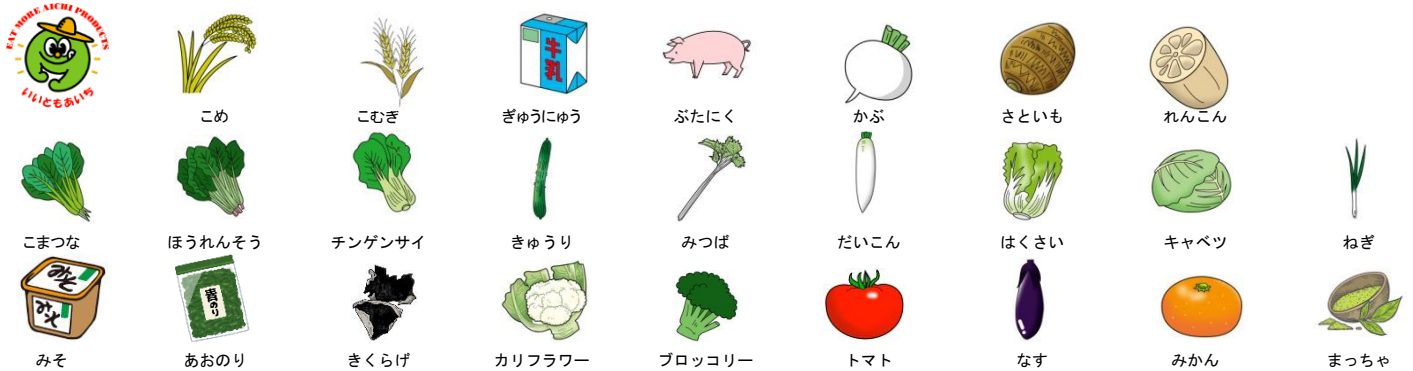


令和3年12月分予定献立表（小学校）

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 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			610	24.0
	皿	ちくわのにしょくあげ(2ほん)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら			
	皿	ひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう				
	小	かすじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ はくさい ごぼう	さといも				
		のりたまふりかけ	たまご かつおぶし あじふし	のり			さとう かたくりこ	ごま			
2 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			575	24.9
	大	ごもくラーメンのしる	ぶたにく なると	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい もやし しろねぎ					
	皿	やきぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら			
	小	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら			
3 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			688	25.5
	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				パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら			
	皿	レーズンかぼちゃサラダ マヨネーズ			かぼちゃ	レーズン		マヨネーズ			
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			640	22.4
	小	すぶた	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ビーフンとあいちやさいのいためもの	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら			
	皿	みかん				みかん					
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			619	28.7
	皿	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら			
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら			
	小	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	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも				
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			693	25.2
	小	すきやきふうじ	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	なまふ さとう				
	皿	コロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら			
	皿	だいこんサラダ マヨドレッシング	まぐろあぶらづけ			だいこん きゅうり		ドレッシング			
9 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			690	26.2
	皿	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら			
	大	はなやさいンテュー	とりにく とうにゅう		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ	ホワイトルウ じゃがいも				
	小	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも パイナップル みかん	さとう				
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう				
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			628	28.0
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう				
	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	さといも パンこ かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	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
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、愛知県産の食材を使用した料理です



【12月学校給食献立月目標】

ふゆ しゅん しょくざい し
冬が旬の食材を知ろう



令和3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 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		750	27.9
	皿	ちくわのにしよあげ(2ほん)	ちくわ	あおのり				てんぷらこ	あぶら		
	皿	ひじきのいために	まぐるあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし		さとう			
	小	かすじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ はくさい ごぼう		さといも			
		のりたまふりかけ	たまご かつおぶし あじふし	のり				さとう かたくりこ	ごま		
2 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		813	32.0
	大	ごもラーメンのしる	ぶたにく なると	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい もやし しろねぎ					
	皿	やきぎょうざ(3こ)	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら			
	小	チンゲンサイのナムル ◎やきプリンタルト	たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	キャベツ	こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら マーガリン			
3 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		883	31.3
	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	かたくりこ	あぶら			
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				パンこ 小むぎこ	あぶら			
	皿	レーズンかぼちゃサラダ マヨネーズ			かぼちゃ	レーズン	かたくりこ	マヨネーズ			
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		829	27.6
	小	ずぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ビーフンとあいちやさいのいためもの	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら			
	皿	みかん				みかん					
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		785	35.1
	皿	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら			
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら			
	小	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	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも				
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		912	31.3
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	なまふ さとう				
	皿	コロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら			
	皿	だいこんサラダ マヨドレッシング	まぐるあぶらづけ			だいこん きゅうり		ドレッシング			
9 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		890	33.5
	皿	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ 小むぎこ かたくりこ	あぶら			
	大	はなやさいシチュー	とりにく とうにゅう		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ	ホワイトルウ じゃがいも				
	小	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも さいんアップル みかん	さとう				
		コーヒーズぎゅうにゅうのもと					さとう				
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		794	33.8
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう				
	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	さといも パンこ かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			

愛知県産の食材(12月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



かぶ



さといも



れんこん



こまつな



ほうれんそう



チンゲンサイ



きゅうり



みつば



だいこん



はくさい



キャベツ



ねぎ



みそ



あおのり



きくらげ



カリフラワー



ブロッコリー



トマト



なす



みかん



まっちゃん

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
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、
 愛知県産の食材を使用した料理です



【12月学校給食献立月目標】

ふゆ しゆん しょくざい 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	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 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		748 33.1
	皿	たらのカレーしょうゆやき	たら						あぶら ドレッシング	
	皿	ほうれんそうサラダ ごまドレッシング	ハム		ほうれんそう	キャベツ	とうもろこし			
	小	げんまいだんごじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		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		
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		845 34.6
	小	えびとうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく		かたくりこ さとう		
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん なら	もやし キャベツ エリンギ		ごむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	
	皿	きりぼしだいこんのあえもの	とりにく		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん		さとう	ごまあぶら ラー油	
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		826 35.1
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	だいず とりにく とうふ				たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
	小	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		
	皿	たくあんあえ			こまつな	だいこんづけ キャベツ				
		アーモンドこざかな		いわし				さとう	アーモンド	
16 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		907 37.1
	大	にくみそかけ	ぶたにく ちくわ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ		さとう かたくりこ		
	皿	コロンナすけあいらりょうり じゃがまっちゃ			ほうろく			じゃがいも	あぶら	
	小	こまつなとツナのあえもの	まぐるあぶらづけ		こまつな	キャベツ		さとう		
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		766 28.7
	皿	にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく				たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら	
	小	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん なら	だいこん えのきたけ はくさい はくさいキムチ				
	皿	りんご				りんご				
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		849 26.2
	皿	やさいモリモリドライカレー	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		
	小	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				
	皿	おいもコロコロ						さつまいも さとう	あぶら	
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		816 36.1
	皿	にしんのすだちおろしに	にしん				だいこん すだち	さとう		
	小	とうふのたまごとし	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	はくさい たまねぎ しいたけ		さとう		
	皿	ささみときゅうりのすみそあえ	とりにく みそ			きゅうり		さとう	ごまあぶら	
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		836 26.4
	皿	なんきんとぶたにくのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが		かたくりこ さとう	あぶら	
	小	きりぼしだいこんのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ きりぼしだいこん				
	皿	みかん				みかん				
23 木	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		836 35.7
	皿	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく				しょうが	かたくりこ	あぶら	
	小	いろどりやさいのツナサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	
	大	おおきなかぶりミニストローネ	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		
		◎チョコレートケーキ	とりにゅう					さとう こめこ	あぶら ココア	

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆今月の我が家の自慢料理☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

今月は、20日(月)に知立南小学校1年3組小糸奈々さんの「野菜モリモリドライカレー」と知立西小学校5年2組鷺尾瑛汰さんの「おいもコロコロ」、21日(火)に知立東小学校5年2組イワナガリュウジさんの「ささみときゅうりの酢味噌和え」、22日(水)に知立東小学校4年1組加藤花乃さん、6年1組加藤陽生さんの「切り干し大根のみそ汁」を取り入れました。お楽しみに！



学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想をお寄せください。名前は無記名でも結構です。

.....きりとり.....

がっこうめい
学校名

なまえ
名前
