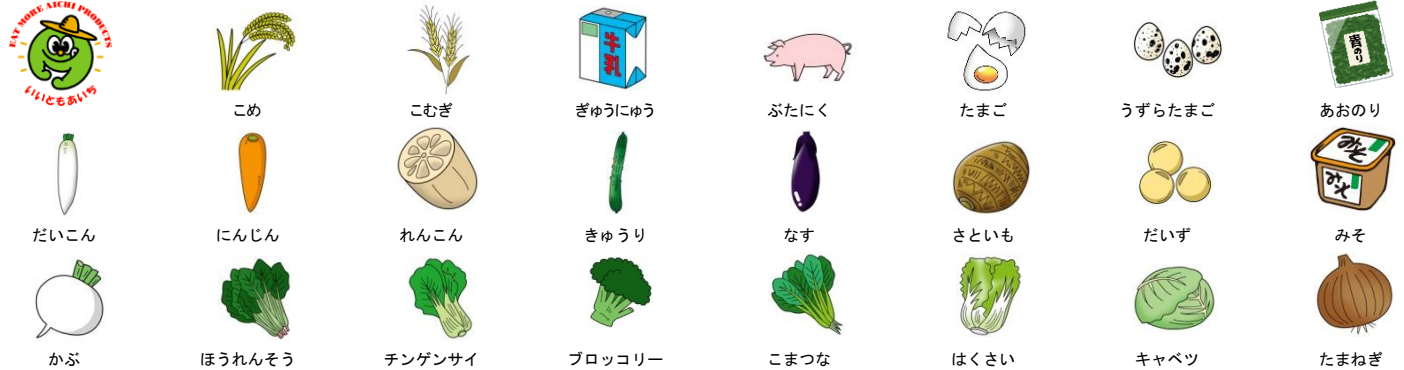


令和5年12月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			677	27.2
	皿	ハンバーグのいろどりあんかけ	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら			
	小	いそかあえ ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	のり わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん しろねぎ ごぼう	さとう さといも				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト				さとう				
4 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			702	23.8
	皿	シャキシャキそぼろどんぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
	小	しょうがふうみのみそしる		なまあげ みそ	にんじん はねぎ	きりぼしだいこん しろねぎ だいこん はくさい しょうが えのきたけ					
	皿	あんまきのでんぶら		あずき			さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら			
5 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			606	28.2
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ		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	わかさぎのからあげ		わかさぎ ひじき	にんじん こまつな しそ	キャベツ	かたくりこ こめこ さとう	あぶら			
6 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			688	23.3
	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	カレールー				
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく		ブロッコリー にんじん		こむぎこ パンこ	あぶら	ドレッシング		
7 木	皿	くるロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			693	27.7
	大	ちりゅうしょくざいのひ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	オリーブオイル			
	小	★フルーツヨーグルト 【ヨーグルト】	たまご まぐろあぶらづけ		ヨーグルト		たまねぎ	さとう	マヨネーズ あぶら		
	皿	コーヒーぎゅうにゅうのもと		ヨーグルト		もも パインアップル	さとう				
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			648	25.4
	小	とうふのちゅうかに	とうふ とりにく		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ にんにく	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 なら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら			
	皿	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ もやし		ごま ごまあぶら			
11 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			622	24.1
	皿	いわしのうめに	いわし			うめ	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	あぶら			
	皿	りんご(生)				りんご					
12 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			692	23.7
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら			
	小	ポトフ	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				
	皿	ほうれんそうのいろどりサラダ ごまドレッシング	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし だいこん		ドレッシング			

愛知県産の食材(12月分の予定)



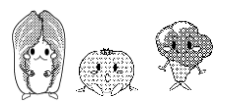
毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です

※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 しゅん しょくざい し
 冬が旬の食材を知ろう



日曜	献立	＜赤＞ おもに体をつくる もとななる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとななる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとななる食品		エネルギー (kcal)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)				
		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	大 ごはん 牛乳 皿 ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	はくさいキムチ もやし	こめ かたくりこ	ごまあぶら	604				
水	皿 ひじきりあつやきたまご 小 みぞれじる ミニようなしゼリー	たまご とりにく とうふ		にんじん にんじん こまつな	だいこん しいたけ えのきたけ ようなし	さとう じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	26.3				
14	大 ソフトめん 牛乳 大 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		644				
木	小 あいちやさいとささみのごまあえ 皿 れんこんチップ	とりにく		こまつな にんじん	キャベツ れんこん	さとう	ごま ごまあぶら あぶら	28.2				
15	大 ごはん 牛乳 小 ★えびいりちゅうかどん 【えび】	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	こめ かたくりこ さとう		614				
金	皿 ぎょうざロール 皿 きゅうりともやしのナムル	ぶたにく とりにく チキンハム		にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	27.8				
18	大 ごはん 牛乳 皿 やさいモリモリドライカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく なす	こめ コーンスターチ		655				
月	小 はくさいのコンソメスープ 皿 れんこんいりコロッケ	ベーコン		にんじん パセリ にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	22.4				
19	大 わかめごはん 牛乳 皿 にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ こんにやく だいこん	こめ さとう	あぶら	603				
火	小 ★たまごいりかんとうに 【うずらたまご】 皿 みかん(生)	うずらたまご ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	みかん	さとう じゃがいも		20.7				
20	大 ごはん 牛乳 皿 さわらのさいきょうやき 皿 きりぼしだいこん	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ	こめ さとう さとう はちみつ	ごまあぶら	599				
水	小 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。	26.7				
21	22日の「冬至」にちなんだ献立です。～『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～											
木	大 ごはん 牛乳 皿 かぼちゃとぶたにくのあまからに 皿 しろあぶらあげ 小 どうじのみそじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かぼちゃ は『なんきん』 とも呼び ます。	かぼちゃ にんじん にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう れんこん しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	621 21.5				
22	皿 ミルクロールパン 牛乳 皿 とりにくのからあげ 小 カラフルサラダ シーザードレッシング 大 おおきなかぶいりミネストローネ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン にんじん パセリ トマト	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ たまねぎ	パン かたくりこ	あぶら ドレッシング	696 27.8				
	◎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 A(μg) B1(mg) B2(mg) C(mg)			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
	648	25.3	27.1	372	104	3.3	264	0.60	0.55	29	4.4	2.1

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 今月の我が家の自慢料理 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

今月は、20日(水)に知立東小学校6年2組笹井智遥さんの「切り干し大根」を取り入れました。お楽しみに！

きりとり

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。

学校名

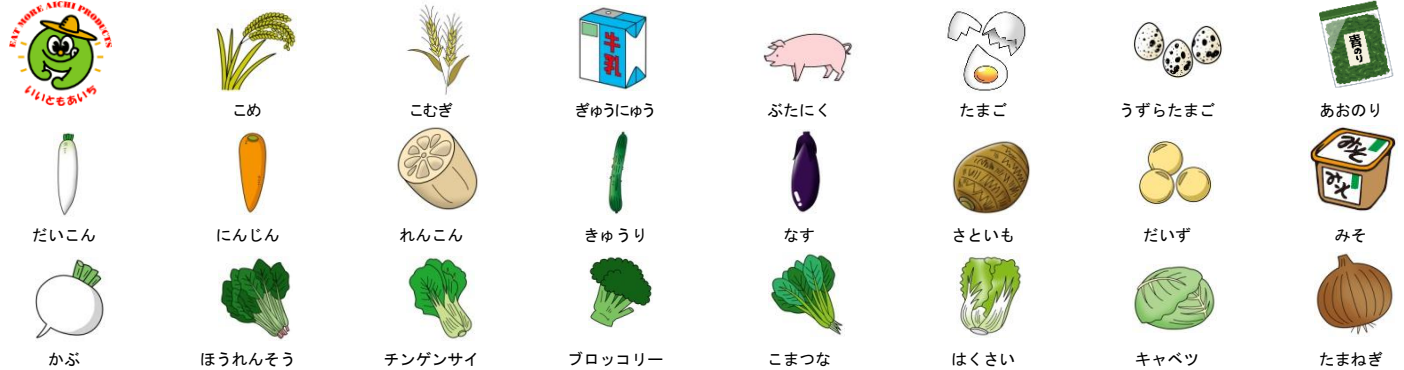
名前

令和5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	<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 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			836	32.3
	皿	ハンバーグのいろどりあんかけ	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら			
	小	いそかあえ ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	のり わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん しろねぎ ごぼう	さとう さといも				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト				さとう				
4 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			845	28.4
	皿	シャキシャキそぼろどんぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん しろねぎ だいこん はくさい しょうが えのきたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
	小	しょうがふうみのみそしる		なまあげ みそ	にんじん はねぎ						
	皿	あんまきのでんぶら		あずき			さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら			
5 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			783	35.0
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ		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	わかさぎのからあげ		わかさぎ ひじき	にんじん こまつな しそ	キャベツ	かたくりこ こめこ さとう	あぶら			
6 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			908	29.7
	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	チキンナゲット(3こ)	とりにく		ブロッコリー にんじん		こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング			
7 木	皿	くるロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			866	33.9
	大	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいの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 マッシュルーム	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			たまねぎ	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】 コーヒージゅうにゅうのもと		ヨーグルト		もも パインアップル	さとう				
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			826	31.1
	小	とうふのちゅうかに	とうふ とりにく		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ にんにく	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 なら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら			
	皿	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ もやし		ごま ごまあぶら			
11 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			785	29.3
	皿	いわしのうめに	いわし			うめ	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	あぶら			
	皿	りんご(生)				りんご					
12 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			876	28.4
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら			
	小	ポトフ	ウィンナー 煮た、フランスの家庭料理です。	ウィンナー	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				
	皿	ほうれんそうのいろどりサラダ ごまドレッシング	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし だいこん		ドレッシング			

愛知県産の食材(12月分の予定)



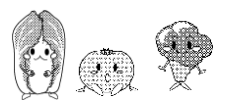
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※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 しゅん しょくざい し
冬が旬の食材を知ろう



日曜	献立	<赤> おもに体をつくるもとになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		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 水	大 Ⅲ ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	はくさいキムチもやし	こめ	かたくりこ	ごまあぶら	761
	小 Ⅲ ひじき	たまご	ひじき	にんじん	にんじん こまつな	さとう	じゃがいも かたくりこ	あぶら	
	小 Ⅲ みぞれじる	とりにく	とうふ	とりにく	だいこん しいたけ えのきたけ	さとう	さとう		
	Ⅲ ミニようなしゼリー	大根おろしが 入った汁物です。			ようなし			32.1	
14 木	大 Ⅲ ソフトめん 牛乳	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ	ソフトめん	さとう かたくりこ		851
	大 Ⅲ にくみそかけ	みそ		こまつな にんじん	しろねぎ				
	小 Ⅲ あいちやさいとささみのごまあえ	とりにく			キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	36.5	
	Ⅲ れんこんチツプ		あおりのり	れんこん			あぶら		
15 金	大 Ⅲ ごはん 牛乳	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ	かたくりこ さとう		767
	小 Ⅲ ★えびいりちゅうかどん	とりにく		チンゲンサイ	しょうが たけのこ				
	小 Ⅲ [えび]				しいたけ	さとう	さとう	33.4	
	Ⅲ ギョウザロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	しろねぎ キャベツ	こむぎこ		あぶら	
	Ⅲ きゅうりともやしのナムル	チキンハム			たまねぎ		ごま ごまあぶら		
18 月	大 Ⅲ ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ	コーンスターチ		880
	大 Ⅲ やさいモリモリドライカレー			ほうれんそう	なす				
	小 Ⅲ 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			30.4	
	Ⅲ れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ	あぶら		
	Ⅲ かくチーズ		チーズ			パン			
19 火	大 Ⅲ わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			793
	大 Ⅲ にくだんごのあまずあん(3こ)	とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら		
	小 Ⅲ ★たまごいりかんとくに	うずらたまご		にんじん	こんにやく	さとう	じゃがいも		
	Ⅲ [うずらたまご]	なまあげ		さやいんげん				26.0	
	Ⅲ みかん(生)				みかん				
20 水	大 Ⅲ ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ	かたくりこ		768
	大 Ⅲ さわらのさいきょうやき	さわら		にんじん	しょうが	さとう	はちみつ	ごまあぶら	
	大 Ⅲ きりぼしだいこん	ぶたにく		さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	しいたけ		
	小 Ⅲ 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	げんまいだんご		32.7	
	小 Ⅲ 愛知県産の玄米を使っています。				はくさい	ごぼう			
22日の「冬至」にちなんだ献立です。～『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～									
21 木	大 Ⅲ ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうが	こめ	かたくりこ	さとう	800
	大 Ⅲ かぼちゃとぶたにくのあまからに			かぼちゃ	キャベツ		あぶら		
	大 Ⅲ しおこんぶあえ	とりにく	ごんぶ	かぼちゃ	きゅうり			26.1	
	小 Ⅲ どうじのみそじる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん	こんにやく	ごぼう	れんこん	しろねぎ
	小 Ⅲ 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。			にんじん はねぎ	しょうが				
22 金	大 Ⅲ ミルクロールパン 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	パン	かたくりこ	あぶら	837
	大 Ⅲ とりにくのからあげ(2こ)			あかピーマン	キャベツ			ドレッシング	
	小 Ⅲ カラフルサラダ			にんじん	とうもろこし				
	大 Ⅲ シーズードレッシング			にんじん	かぶ	たまねぎ	ライスマカロ		34.3
大 Ⅲ おおきなかぶりミニネストローネ	ベーコン		にんじん	パセリ	しょうが	さとう	こめこ	あぶら ココア	
	Ⅲ ◎チョコレートケーキ	とうにゅう		トマト					

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆今月の我が家の自慢料理☆☆☆☆☆☆☆☆

今月、20日(水)に知立東小学校6年2組笹井智蓮さんの「切り干し大根」を取り入れました。お楽しみに!



.....きりとり.....

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。

学校名 _____ 名前 _____
