

令和6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		
2月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586	27.0
	皿	だいこんみそどんのぐ	ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	だいこん しろねぎ しょうが	さとう かたくりこ			
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	しいたけ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	のっぺいじる	とうふ かまぼこ とりにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さといも かたくりこ			
3月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		666	27.7
	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			
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ	あぶら		
	皿	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく			キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング		
4月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578	25.1
	皿	ごぼうハンバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう グリーンピース	さとう パンこ	あぶら		
	皿	ツナとひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	小	しょうがふうみのみそしる	とりにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ しょうが				
5月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578	23.8
	皿	タラのたつたあげ	たら				かたくりこ	あぶら		
	皿	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう			
	小	だまこなべ	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう はくさい えのきたけ しょうが	だまこもち			
6月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		688	24.1
	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	カレーウ			
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
	皿	ブロッコリーサラダ コールスロードレッシング			ブロッコリー にんじん	とうもろこし えだまめ		ドレッシング		
9月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		657	26.9
	皿	にくだんごのあますあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら		
	小	★おやこに 【たまご】	とりにく たまご はんぺん		さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも			
	皿	みかん(生)				みかん				
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602	27.5
	小	すきやきふうじ	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく 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			こめか かたくりこ	あぶら		
	皿	しそひじきあえ		ひじき	にんじん こまつな しそ	キャベツ	さとう			
11月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655	21.7
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	かたくりこ 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 はくさい しめじ	じゃがいも			
	皿	いろいろ やさしいサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		

愛知県産の食材（12月分の予定）



だいこん



かぶ



こめ



にんじん



ほうれんそう



こむぎ



れんこん



チンゲンサイ



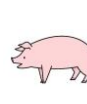
ぎゅうにゅう



きゅうり



ブロッコリー



ぶたにく



たまねぎ



こまつな



とりにく



さといも



はくさい



たまご



だいず



キャベツ



あおのり



みそ



みかん

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
※★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 しよくざい し
冬が旬の食材を知ろう



日 曜	食 器	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					
12 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		664 27.8				
	大	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいのポークビーンズ	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	あぶら					
	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】		ヨーグルト		もも パインアップル	さとう						
13 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		685 24.6				
	皿	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	はくさいキムチ もやし	かたくりこ	ごまあぶら					
	小	たまふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん	たまふ						
	皿	あんまきの てんぷら	知立名物の大あんまき を天ぷらにします。	あずき			さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら					
16 月	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		635 28.1				
	大	にくみそかけ	「干草」と書き 色々な食材を 使った和え物です。	ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ	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						
	小	ちぐさあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう						
	皿	ゴボウチップス		あおのり		ごぼう	あぶら						
17 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		666 23.7				
	皿	だいずいりドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく	コーンスターチ						
	皿	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	はくさいのコンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし							
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613 27.7				
	小	★えびいりちゅうかどんのぐ 【えび】	ぶたにく えび		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	かたくりこ さとう						
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とり		にら はねぎ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら					
	皿	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					
19 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612 25.2				
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう						
	小	とうにゅうなべ	とり	とうふ みそ とうにゅう	はねぎ にんじん	はくさい えのきたけ 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(生)											
20 金	21日の「冬至」にちなんで献立です。～「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～									624 21.1			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	皿	かぼちゃとぶたにくのあまからに	ぶたにく	かぼちゃは 『なんきん』とも 呼びます。	かぼちゃ	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					
	小	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。						
23 月	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		652 25.6				
	皿	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら					
	小	カラフルサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
	大	おおきななぶいりミネストローネ	ウインナー		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)		
		635	25.5	26.9	395	99	3.3	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.3	2.0

★★★★★☆☆☆☆☆ 今月の我が家の自慢料理★★★★★☆☆☆☆☆

今月は、5日(木)にハツ田小学校1年3組佐藤壮音さん、5年1組佐藤明音さん、6年1組佐藤叶音さんの「だまこなべ」、
16日(月)に知立中学校1年7組神谷拓和さんの「ゴボウチップス」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。

学校名 名前

令和6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	
2月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		733 32.3
	皿	だいこんみそどんのぐ	ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	だいこん しろねぎ しょうが	さとう かたくりこ		
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	しいたけ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら	
	小	のっぺいじる	とうふ かまぼこ とりにく		にんじん	ごぼう こんにやく	さといも かたくりこ		
3月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		831 33.5
	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		
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ	あぶら	
	皿	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく			キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング	
4月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		754 31.8
	皿	ごぼうハンバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう グリーンピース	さとう パンこ	あぶら	
	皿	ツナとひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
	小	しょうがふうみのみそしる	とりにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ しょうが			
5月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		742 29.5
	皿	タラのたつたあげ	たら				かたくりこ	あぶら	
	皿	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう		
	小	だまこなべ	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう はくさい えのきたけ しょうが	だまこもち		
6月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		908 30.7
	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	カレーウ		
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	ブロッコリーサラダ コールスロッドレッシング			ブロッコリー にんじん	とうもろこし えだまめ		ドレッシング	
9月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		809 31.4
	皿	にくだんごのあますあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	
	小	★おやこに 【たまご】	とりにく たまご はんぺん		さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも		
	皿	みかん(生)				みかん			
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		777 34.1
	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	わかさぎのからあげ	わかさぎ				こめか かたくりこ	あぶら	
	皿	しそひじきあえ	ひじき		にんじん こまつな しそ	キャベツ	さとう		
11月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		824 26.5
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン	かたくりこ 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 はくさい しめじ	じゃがいも		
	皿	いろいろ やさしいサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	

愛知県産の食材（12月分の予定）



だいこん



かぶ



こめ



にんじん



ほうれんそう



こむぎ



れんこん



チンゲンサイ



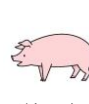
ぎゅうにゅう



きゅうり



ブロッコリー



ぶたにく



たまねぎ



こまつな



とりにく



さといも



はくさい



たまご



だいず



キャベツ



あおのり



みそ



みかん

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
※★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 しよくざい し
冬が旬の食材を知ろう



