



# 令和3年12月分 学校給食献立予定表



きれいにてをあらおう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載			
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ					
1 水	ごはん					【こめ】			鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご 大豆 りんご 乳 小麦 鶏肉 ゼラチン 大豆 小麦 ごま	719	22.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ミートボールのブラウンシチュー	ミートボール		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルワ あぶら					
	まめまめポパイサラダ (ごまドレッシング)	【だいず】・ささみフレーク		【ほうれんそう】	えだまめ・とうもろこし キャベツ		ドレッシング					
							ドレッシング					
2 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			鶏肉 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦	653	29.7	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ひきずり	とりにく・かまぼこ		にんじん	しらたき・たまねぎ・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら					
	きぬあつあげのごまみそだれ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	ごま・あぶら					
3 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	699	27.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ちゃんぽんめん	【ぶたにく】・いか		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・ねぎ・とうもろこし		あぶら					
	☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら					
6 月	ごはん					【こめ】			鶏肉 大豆 小麦 大豆	658	23.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	さつまじる	とりにく・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ	さつまいも	あぶら					
	☆しろみさかなのゆばあんかけ	ほき・ゆば		【みつば】	たまねぎ	こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら					
7 火	ごはん					【こめ】			豚肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 大豆 小麦	673	24.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら					
	つくね・3こ あじつけのり	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぷん こめこパンこ・さとう	あぶら					
8 水	こめこパン					【こめこパン】		小麦 乳 大豆	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 コーヒーパウダー	662	31.8	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ふゆやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	あぶら					
	チキンステーキの いろどりソースがけ コーヒーパウダー	とりにく		あかビーマン・にんじん トマト	にんにく・スッキーニ きビーマン・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら					
9 木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			卵 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 牛肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉	672	24.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	かきたまじる	【たまご】・とりにく こうやどうふ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら					
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら					
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま					
10 金	ごはん					【こめ】			豚肉 鶏肉 大豆 小麦	595	26.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ビーフンスープ	【ぶたにく】		にんじん・にら	たけのこ・はくさい・ねぎ ほししいたけ	ビーフン	あぶら					
	☆たらのチリソースがけ	たら		ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら					
13 月	ごはん					【こめ】			豚肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦 りんご	637	25.3	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ			ごぼう・【だいこん】 しめじたけ・ねぎ	さといも	あぶら					
	コリコリれんこんどんのぐ	とりにく		にんじん・さやいんげん	【れんこん】・しょうが	さとう	あぶら					
	＊りんごゼリー				りんごゼリー							
14 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ もも 乳	666	18.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールー あぶら					
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パイン・もも・ナタデココ	さとう						

・\* ー しるしのみかんのかわ、ガトーショコラのからぶくろ、りんごゼリーのからようき・スプーンは

ぎょうしゃがかいしゅうします。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに( )でさいさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

・2日、7日、13日、17日、21日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

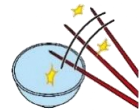
## はしづかいをいしきするこんだて

～12月7日(火)～

わしよくぶんかにかかせないもののひとつに「はし」があげられます。7日(火)のこんだては、さまざまな「はしのつかいかた」をまなぶこんだてです。しよくざいを「すくう」、つくねを「きる・はさむ」、のりでごはんを「くるむ」など、「はしづかい」をいしきて、にほんにつたわはしのぶんかのすばらしさをかんじながらしよくじをしてみましょう。

●はしづかいのマナーいはんを「いみばし」といいます。しよくじのせきをともにするひとときもちよくすごすために、マナーいはんをせず、うつくしいはしづかいをこころがけましょう。

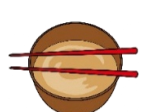
・たたきばし



・たてばし



・わたしばし







# 令和3年12月分 学校給食献立予定表



きれいにてをあらおう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
15 水	ごはん	「いちのみやをたべる がっこうきゅうしょくのひ」				【こめ】			617	27.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	いちのみやだいこんのあまからに	【ぶたにく】・こうやどうぶ はんぺん		にんじん	【だいこん】・こんにやく 【ねぎ】・しょうが	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	いちのみやのあつやきたまご	【たまご】				さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆		
	◎じもとやさいのツナあえ	まぐろフレーク		【ほうれんそう】	【はくさい】	さとう		大豆 小麦		
16 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	676	27.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ナポリタンふうソフトめん	ウインナー・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・きバブリカ とうもろこし・マッシュルーム にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 りんご 大豆		
	☆かかれいフライ	かかれい				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦		
	ポイルキャベツ (ソース)	ほねも たべられるよ			キャベツ			りんご 大豆		
17 金	ごはん					【こめ】			671	23.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうじのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆		
	ハンバーグのれんこんあんかけ	ぶたにく・とりにく		さやいんげん	たまねぎ・【れんこん】	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	*みかん				みかん					
20 月	ごはん					【こめ】			644	25.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゅうかスープ	【ぶたにく】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・エリンギ・はくさい ほししいたけ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆だいすナゲットのねぎソース・3こ	とりにく・【だいす】 【きなこ】		にんじん	にんにく・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
21 火	ごはん	「まごわやさしい」に ちなんだこんだて				【こめ】			654	29.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	◎ひじきとやさいのあえもの		ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	ドレッシング ごま	大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉 ごま		
22 水	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	805	27.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	こめこのホワイトシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
	☆スパイシーフライドチキン	とりにく			にんにく	こめこ・でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	◎はなやさいぞえ			ブロッコリー	ロマネスコ・カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
	*ガトーショコラ					ガトーショコラ		大豆		

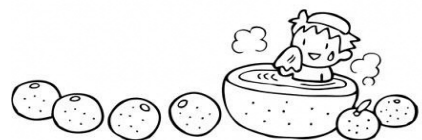
- ・ \* \_\_\_\_\_ しろしのみかんのかわ、ガトーショコラのからぶくろ、りんごゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。  
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ こんだてめいに ( ) できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・ ◎しろしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・ ☆しろしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・ 2日、7日、13日、17日、21日のおかすには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

## 冬至(とうじ) ~ふゆをけんこうにすごすためのちえ~

ことしの冬至(とうじ)は、12月22日(水)です。とうじは、いちねんのうちでひるまのじかんがもっともみじかくなるひです。むかしから、とうじには「かぼちゃ」をたべるふうしゅうがあります。さむさがきびしくなるきせつ、えいようがほうふな「かぼちゃ」をたべ、かぜなどへのていこうりよくをつけようとした、むかしのひとのちえです。

また、とうじに【ん】のつくたべものをたべるとよいともいわれています。「にんじん・れんこん・みかん・なんきん(かぼちゃのこと)」など【ん】のつくたべものをたべ、むびょうそくさいとしあわせをねがいます。

17日のきゅうしょくでも、【ん】のつくたべものがたくさんとうじょうします。しっかりたべて、うんきをあげましょう!



## 12月15日(水)は「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

いちのみやしは、れいわ3年9月1日に「しせい100しゅうねん」をむかえました。このきかいに、わたしたちがすむいちのみやしのれきしやさんぎょうなどについてめをむけてみましょう。

いちのみやしは、きそがわがうみだしたせんじょうちです。すなつづが おおきく、みずはけがよいため、「ねぎ・だいこん・さつまいも」などのちゅうにのびるやさいや、みずはけのよいとちむく「はくさい」など、いろいろなやさいがおおくさいばいされています。

15日(水)のきゅうしょくは、いちのみやしさんのしょくざいをたくさんとりいれています。

★いちのみやだいこんのあまからに★  
いちのみやしさんの「だいこん」、  
「ねぎ」をつかっています。

★いちのみやのあつやきたまご★  
いちのみやしうきのさんの「たまご」を  
つかっています。

★じもとやさいのツナあえ★  
いちのみやしさんの「はくさい」をつ  
かっています。



好評献立のレシピを  
公開しています。



100th  
いちのみやし市100周年 2021



まいつき19日は「しょくいくのひ」です。  
しょくについて、かぞくでも  
はなしあってみましょう!

