



# 令和6年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

| 日                    | 献立名                      | 赤：主に体の組織をつくる |             | 緑：主に体の調子を整える        |                                 | 黄：主にエネルギーになる                 |              | 小学校          | 中学校          |
|----------------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                      |                          | 1群 (たんぱく質)   | 2群 (カルシウム)  | 3群 (カロテン)           | 4群 (ビタミン)                       | 5群 (炭水化物)                    | 6群 (脂質)      | エネルギー (kcal) | エネルギー (kcal) |
| 2月                   | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 594          | 764          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ポロニアステーキ                 | とりにく・ぶたにく    |             |                     |                                 | でんぷん・さとう                     | ラードあぶら       |              |              |
|                      | ラタトゥイユ                   |              |             | にんじん・あかパプリカ<br>トマト  | たまねぎ・きパプリカ・にんにく                 |                              | オリーブあぶら      | 20.9         | 25.1         |
| コンソメスープ              | ベーコン                     |              | にんじん・ブロッコリー | たまねぎ                | じゃがいも                           | あぶら                          |              |              |              |
| 3火                   | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 662          | 802          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ☆とり肉の竜田揚げ                | とりにく         |             |                     | しょうが                            | でんぷん・こめこ                     | あぶら          |              |              |
|                      | ◎千草和え                    | あぶらあげ        |             | ほうれんそう・にんじん         | こんにやく・もやし                       | さとう                          |              | 23.5         | 26.2         |
| お事汁                  | ミックスみそ                   |              | にんじん・はねぎ    | だいこん・ごぼう・こんにやく      | さといも・あずき                        |                              |              |              |              |
| 4水                   | ソフトめん                    |              |             |                     |                                 | ソフトめん                        |              | 709          | 816          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | カレーソフトめん(汁)              | ぶたにく         |             | にんじん・トマト            | たまねぎ・マッシュルーム<br>にんにく            | カレールウ                        | あぶら          |              |              |
|                      | 焼きフランクフルト                | ぶたにく         |             |                     |                                 | さとう                          | あぶら          |              |              |
| ◎コーンサラダ              |                          |              |             | キャベツ・とうもろこし<br>きゅうり |                                 | ドレッシング                       | 27.5         | 31.2         |              |
| 5木                   | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 586          | 781          |
|                      | 牛乳                       | 【ぎゅうにゅう】     |             |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | 縮厚揚げの甘みそがけ               | だいず・あかみそ     |             |                     |                                 | でんぷん・さとう                     | あぶら          |              |              |
|                      | ◎青太和え                    |              | ちりめんじゃこ     | こまつな                | もやし                             | さとう                          |              |              |              |
|                      | みぞれ汁                     | ぶたにく         |             | にんじん                | えのきたけ・しめじ・こんにやく<br>ねぎ・だいこん・しょうが |                              | あぶら          | 24.0         | 29.2         |
| (中) *ヨーグルト           |                          | ヨーグルト        |             |                     |                                 |                              |              |              |              |
| 6金                   | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 621          | 788          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ハンバーグの和風あんかけ             | ぶたにく・とりにく    |             |                     | たまねぎ・しょうが                       | でんぷん・さとう                     | ラードあぶら       |              |              |
|                      | ◎ブロッコリーのおかか和え            | かつおぶし        |             | ブロッコリー              |                                 | さとう                          |              | 26.2         | 31.7         |
| 塩こうじなべ               | とりにく・やきどうふ               |              | にんじん        |                     | はくさい・だいこん・えのきたけ<br>ねぎ・ほししいたけ    | あぶら                          |              |              |              |
| 9月                   | 愛知のさつまいもご飯               | しゅんをあじわう日    |             |                     |                                 | 【こめ】・【さつまいも】                 |              | 621          | 776          |
|                      | 牛乳                       | 【ぎゅうにゅう】     |             |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ☆たらのゆずだれがらめ              | たら           |             |                     | ゆず                              | でんぷん・さとう                     | あぶら          |              |              |
|                      | ごぼうの甘辛いため                | ぎゅうにく・ぶたにく   |             | にんじん・さやいんげん         | ごぼう                             | さとう                          | ごま<br>ごまあぶら  | 26.7         | 31.7         |
| かぶのみそ汁               | 【どうふ】・あぶらあげ<br>しらす       |              | にんじん        |                     | かぶ・えのきたけ・ねぎ                     |                              |              |              |              |
| 10火                  | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 582          | 751          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ◆愛知の野菜たっぷりハイコーロー         | 【ぶたにく】・あかみそ  |             | 【にんじん】・ピーマン         | 【キャベツ】・【たまねぎ】<br>【なす】           | さとう・でんぷん                     | あぶら          |              |              |
|                      | ☆中華風大芋いも                 |              |             |                     |                                 | さつまいも・さとう<br>みずあめ            | あぶら          | 20.9         | 27.0         |
| 138年の中華スープ           | 【たまご】・とりにく               |              | にんじん        |                     | 【はくさい】・たけのこ・もやし<br>【ねぎ】         | でんぷん                         | あぶら          |              |              |
| 11水                  | 小麦入り米粉ロールパン              |              |             |                     |                                 | 【こむぎいりこめロールパン】               |              | 709          | 877          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ポトフ                      | ウインナー        |             | にんじん・ブロッコリー         | たまねぎ・キャベツ・しめじ                   | じゃがいも                        | あぶら          |              |              |
|                      | ☆コーンフライ                  |              |             |                     | とうもろこし                          | こむぎこ・さとう<br>パンこ・みずあめ<br>でんぷん | あぶら          |              |              |
| みかんゼリー和え             |                          |              |             | ナタデココ・バインアップル<br>もも |                                 |                              | 24.0         | 30.5         |              |
| <みかんゼリー>             |                          |              |             | みかん                 | さとう                             |                              |              |              |              |
| 12木                  | 中華めん                     |              |             |                     |                                 | 【ちゅうかめん】                     |              | 670          | 754          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | しょうゆラーメン(汁)              | やきぶた・なると     |             | にんじん・はねぎ            | もやし・とうもろこし                      |                              | あぶら          |              |              |
|                      | ☆揚げチヂミ                   | どうふ・おから      |             | にんじん・にら             | たまねぎ・にんにく                       | こめこ・じゃがいも<br>でんぷん・さとう        | ごまあぶら        | 23.9         | 27.0         |
| ぶた肉とピーマンのオイスターソースいため | ぶたにく                     |              | ピーマン        | たまねぎ・ほししいたけ<br>にんにく | さとう・でんぷん                        | あぶら                          |              |              |              |
| 13金                  | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 665          | 826          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | さばの照り焼き                  | さば           |             |                     |                                 | さとう・でんぷん                     | あぶら          |              |              |
|                      | ◎いんげんのごま和え               |              |             | さやいんげん              |                                 | さとう                          | ごま           | 31.9         | 37.5         |
| ぶた汁                  | ぶたにく・【どうふ】<br>あぶらあげ・あかみそ | わかめ          | にんじん        |                     | ごぼう・だいこん・えのきたけ<br>ねぎ            | さといも                         | あぶら          |              |              |
| 16月                  | ご飯                       |              |             |                     |                                 | 【こめ】                         |              | 585          | 747          |
|                      | 牛乳                       |              | 【ぎゅうにゅう】    |                     |                                 |                              |              |              |              |
|                      | ☆春巻                      | ぶたにく         |             | にんじん・にら             | キャベツ・もやし・エリンギ                   | でんぷん・さとう<br>こむぎこ・みずあめ        | ごまあぶら<br>あぶら |              |              |
|                      | ◎はくさいのナムル                |              |             |                     | はくさい・きゅうり                       | さとう                          | ごまあぶら        |              |              |
| チンゲンサイと豆腐のスープ        | ベーコン・【どうふ】               |              | にんじん・チンゲンサイ |                     | もやし・とうもろこし<br>ほししいたけ            | でんぷん                         | あぶら          | 18.1         | 21.5         |

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合っ  
てみましょう！



# 令和6年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

| 日<br>日             | 献立名                   | 赤：主に体の組織をつくる                 |   | 緑：主に体の調子を整える       |                               | 黄：主にエネルギーになる                  |                     | 小学校                             | 中学校                             |
|--------------------|-----------------------|------------------------------|---|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                    |                       | 1群 (たんぱく質)<br>魚・肉・卵<br>豆・豆制品 | 2群 (カルシウム)<br>牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう   | 3群 (カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン)<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5群 (炭水化物)<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群 (脂質)<br>油脂<br>種実 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
| 17 火               | 麦ご飯                   |                              |   |                    |                               | 【こめ】・おおむぎ                     |                     | 668                             | 816                             |
|                    | 牛乳                    |                              | 【ぎゅうにゅう】  |                    |                               |                               |                     |                                 |                                 |
|                    | ポークカレー                | ぶたにく                         |   | にんじん・トマト           | たまねぎ                          | じゃがいも・カレールウ                   | あぶら                 | 21.3                            | 24.6                            |
|                    | ☆チキンナゲット (小中2)        | とりにく                         |   |                    | にんにく                          | パンこ・こむぎこ                      | ラード<br>あぶら          |                                 |                                 |
| ◎ツナサラダ             | まぐろフレーク               |                              | にんじん  | きゅうり・キャベツ          |                               | ドレッシング                        |                     |                                 |                                 |
| 18 水               | ご飯                    |                              |   |                    |                               | 【こめ】                          |                     | 622                             | 779                             |
|                    | 牛乳                    |                              | 【ぎゅうにゅう】  |                    |                               |                               |                     |                                 |                                 |
|                    | ☆れんこんひき肉フライ           | 【ぶたにく】・とりにく                  |   | 【にんじん】             | れんこん・たまねぎ・ごぼう                 | さとう・パンこ<br>でんぶん・こむぎこ          | あぶら                 | 18.8                            | 22.3                            |
|                    | しらたきとにんじんのきんぴら        | ぶたにく                         |   | にんじん・ピーマン          | しらたき                          | さとう                           | あぶら                 |                                 |                                 |
| 冬至のみそ汁             | 【どうふ】・あぶらあげ<br>ミックスみそ | かんてん                         | かぼちゃ・にんじん   | だいこん・ねぎ            |                               |                               |                     |                                 |                                 |
| 19 木               | クロスロールパン              |                              |   |                    |                               | クロスロールパン                      |                     | 852                             | 937                             |
|                    | 牛乳                    |                              | 【ぎゅうにゅう】  |                    |                               |                               |                     |                                 |                                 |
|                    | とり肉の香草焼き              | とりにく                         |   |                    | にんにく                          |                               | あぶら                 | 32.0                            | 35.0                            |
|                    | ◎花野菜のドレッシング和え         |                              |   | ブロッコリー             | カリフラワー                        | ドレッシング                        |                     |                                 |                                 |
| ほうれんそうとかぼのクリームシチュー | ウインナー・とうにゅう           |                              | にんじん・ほうれんそう   | たまねぎ・かぶ・しめじ        | じゃがいも<br>ホワイトルウ               | あぶら                           |                     |                                 |                                 |
| *クリスマスデザート         | たまご                   | にゅうせいひん                      |   |                    | さとう・こむぎこ<br>チョコレート・みずあめ       | あぶら                           |                     |                                 |                                 |
| 20 金               | ご飯                    | だしをあじわう日                     |  ほねも<br>たべられるよ |                    |                               | 【こめ】                          |                     | 612                             | 747                             |
|                    | 牛乳                    |                              | 【ぎゅうにゅう】  |                    |                               |                               |                     |                                 |                                 |
|                    | にしんの甘露煮               | にしん                          |   |                    | しょうが                          | さとう                           |                     | 25.7                            | 29.3                            |
|                    | ◎ひじきのささみ和え            | ささみフレーク                      | ひじき   |                    | きゅうり・とうもろこし                   | さとう                           | ドレッシング              |                                 |                                 |
| 吉野汁                | 【どうふ】・あぶらあげ           |                              | にんじん  | だいこん・ねぎ            | さといも・でんぶん                     |                               |                     |                                 |                                 |

○ \* 印の(中) ヨーグルト、クリスマスデザートの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ 料理名の前に(中)と記載されているものは中学校のみ実施します。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は大和南小学校の児童が考えた献立です。

○ 2日、3日、6日、9日、13日、20日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳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。


一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



## 12月の行事食・イベント食

ことよか  
**事八日**  
＜12月8日＞

2月8日と合わせて、どちらかを「事始め」、どちらかを「事納め」といいます。この日にはあずきやだいこん、こんにやくなどを使ったお事汁を食べ、農業がうまくいくように願う習慣があります。3日の給食には、お事汁が登場します。



いちのみや た がっこうきゅうしやく ひ  
**一宮を食べる学校給食の日**  
＜12月10日＞

10日の138卵の中華スープの卵、はくさい、ねぎは一宮市で作られた食材です。地元の味を味わって食べましょう。




とうじ  
**冬至**  
＜12月21日＞

一年のなかで、昼の時間が一番短い日を「冬至」といいます。この日には、「ん」がつく食べものを食べるとよいとされています。18日の献立には、れんこん、かんてん、かぼちゃ(なんきん)、だいこん、にんじんを使っています。

