



# 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	いろのこいやさい	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					
1	水	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 ほししいだけ		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				
2	木	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ			653	29.7
ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳				
ひきすり	とりにく・かまぼこ		にんじん	しらたき・たまねぎ・はくさい えのきだけ・ねぎ		さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦				
きぬあつあげのごまみそだれ	だいす・あかみそ					でんぷん・さとう	ごま・あぶら	大豆 ごま 小麦				
3	金	ごはん						【こめ】			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	ハヤシルウ あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご				
まめまめパイサラダ (ごまドレッシング)	【だいす】・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	大豆 りんご 乳 小麦 鶏肉 ゼラチン 大豆 小麦 ごま				
6	月	ごはん						【こめ】			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	鶏肉 大豆				
★しろみざ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	小麦 大豆				
7	火	こめこパン						【こめこパン】		小麦 乳 大豆	664	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	豚肉 大豆 小麦				
チキンステーキの いろどりソースがけ	とりにく		あかピーマン・にんじん トマト	にんにく・ズッキーニ きピーマン・たまねぎ		さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦				
7	水	ごはん						【こめ】			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	豚肉 大豆 小麦				
つくね・3こ	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	鶏肉 大豆				
9	木	わかめごはん		わかめ				【こめ】			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 こうやとうふ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいだけ		でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 大豆 小麦				
★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	豚肉 牛肉 小麦 大豆				
10	金	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		小麦	704	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		豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉				
★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	豚肉 小麦 大豆				
13	月	ごはん						【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 ほししいだけ		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				
14	火	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ			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	カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ				
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		もも 乳				

・\* 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

ぎょうしゃががいしゅうします。

- ・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けてちょうりしてあります。
- ・2日、8日、13日、17日、22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。

## はしづかいをしきするこんだて ~12月8日(水)~

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。  
8日(水)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。しょくざいを「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」をしきして、にほんにつたわるはし  
のぶんかのすばらしさをかんじながらしょ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。しょくじのせきをと  
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



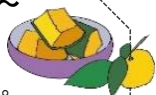
きれいにてをあらおう

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 ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	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	ソフトめん ぎゅうにゅう ナポリタンふうソフトめん ☆かれいフライ ポイルキャベツ (ソース)	ウインナー・ベーコン かれい	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 キャベツ	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら あぶら	小麦 乳 豚肉 りんご 大豆 小麦 りんご 大豆	674	27.4
16	木	ごはん ぎゅうにゅう いちのみやだいこんのあまからに いちのみやのあつやきたまご ◎じもとやさいのツナあえ	【ふたにく】・こうやどうふ はんぺん 【たまご】 まぐろフレーク	にんじん	【だいこん】・こんにやく 【ねぎ】・しょうが 【ほうれんそう】 【はくさい】	【こめ】 さといも・さとう さとう・でんぷん さとう	あぶら あぶら	乳 豚肉 大豆 小麦 卵 小麦 大豆 大豆 小麦	617	27.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる コリコリれんこんどんのぐ *りんごゼリー	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ とりにく	にんじん・さやいんげん	ごぼう・だいこん しめじだけ・ねぎ 【れんこん】・しょうが りんごゼリー	さといも あぶら さとう あぶら	あぶら あぶら	乳 豚肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦 りんご	637	25.3
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ☆たらのチリソースがけ	【ふたにく】 【ふたにく】	にんじん・にら	たけのこ・はくさい・ねぎ ほししいだけ たまねぎ・しょうが・にんにく	【こめ】 ビーフン あぶら あぶら	あぶら あぶら	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 あぶら	595	26.4
21	火	りんごパン ぎゅうにゅう こめこのホワイトシチュー ☆スパイスフライドチキン ◎はなやさいぞえ *ガトーショコラ	ベーコン・とうにゅう とりにく	にんじん	りんご たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム にんにく ロマネスコ・カリフラワー	パン じゃがいも こめこ・でんぷん ドレッシング ガトーショコラ	あぶら あぶら あぶら	小麦 乳 大豆 りんご 乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	805	27.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう とうじのみそしる ハンバーグのれんこんあんかけ *みかん	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ 【ふたにく】・とりにく	かぼちゃ・にんじん さやいんげん	たまねぎ・ねぎ たまねぎ・【れんこん】 みかん	【こめ】 あぶら あぶら	あぶら あぶら	乳 大豆 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	671	23.6

・\* ーしるのみかんのかわ、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。
- ・【 】のしよ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。
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであててあります。
- ・☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ・2日、8日、13日、17日、22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。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、かせ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。

22日のきゅうしよくでも、【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16日(木)は「いちのみやをたべるがっこうきゅうしよくのひ」

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。すなつぶが おおきく、みずはげがよいため、「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、みずはげのよいとちにむく「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。

16日(木)のきゅうしよくは、いちのみやしさんのしよ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「しよくいくのひ」です。しよくについて、かぞくでもはなしあってみましょう!

