



令和4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	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：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 こざかな・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			
1 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	625	22.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごもくラーメン（しる）	【ふたにく】・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・だけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	チヂミ	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 でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	大豆 鶏肉 ごま		
2 金	ごはん	「まごやさいしい」 こんだて				【こめ】			634	31.3
	ぎゅうにゅう	 ほねにきを つけてね		【ぎゅうにゅう】				乳		
	ぶたじる	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎キャベツのしそひじきあえ		ひじき	こまつな・しそのみ	キャベツ	さとう・みずあめ	ごま・あぶら	ごま 小麦 大豆		
5 月	ごはん	「ただしい」 はしつかいのひ				【こめ】			577	20.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		小麦 大豆		
6 火	ごはん					【こめ】			657	22.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	◆パワーあふれるもちむぎスープ	とりにく		にんじん	キャベツ・とうもろこし	もちむぎ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ポテトコロッケ	ふたにく・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		
	◎はなやさいのドレッシングあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
7 水	こめこパン					【こめこパン】		小麦 乳 大豆	724	30.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆しろみぎかなフライ	ほき				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
	*ヨーグルト	 ほねにきを つけてね	ヨーグルト					乳		
8 木	さつまいもごはん	【さつまいも】				【こめ】 【さつまいも】			625	23.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	いちのみややさいの とうにゅうみそじる	【ふたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	【はくさい】・【だいこん】		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのはちみつだれ	ふたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう 【はちみつ】	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
9 金	ごはん					【こめ】			618	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうふとわかめのスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ポークシューマイ・2こ	ふたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりとツナのちゅうかあえ	まぐろフレーク			きゅうり		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
12 月	ごはん	「だしを あじわひ」				【こめ】			619	29.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ゆきだるまのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ			大豆 さば 小麦		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
13 火	◎いんげんのごまあえ	 ほねにきを つけてね		さやいんげん		さとう	ごま	小麦 大豆 ごま	645	20.2
	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレーパウダー あぶら	鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツのいちごパバロア		ぎゅうにゅう		もも・バインアップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
	こざかな		かたくりわし			さとう				

○ * しるしのみかんのかわ、りんごのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ 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、5日、8日、12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。



8日(木)は
「いちのみややさいの
とうにゅうみそじる」
～いちのみややさいでつくられたしよくさいが
たくさんつかわれています～
★いちのみややさいの
とうにゅうみそじる★
はくさい、だいこん
★ハンバーグのはちみつだれ★
はちみつ
かんしゃのきもちをわすれずに
あじわってだべましょう！

6日(火)の「パワーあふれるもちむぎ
スープ」は、萩原小学校のじどうがかんがえ
たこんだてです。

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4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	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：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 じゅうせいひん ごきん・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			
14	水	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ☆やさいかきあげ (てんつゆ)	ぎゅうにく・やさきどうふ かまぼこ	【ぎゅうにゅう】	にんじん	しらたき・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	【こめ】 あぶら	乳 牛肉 大豆 小麦 小麦 大豆 大豆 小麦 さば	668	20.5
15	木	わかめごはん ぎゅうにゅう かぶりりかきたまじる ☆とりにくのゆずかきあげ ＊りんご	【たまご】・かまぼこ とりにく	わかめ 【ぎゅうにゅう】	にんじん・【みつば】	かぶ・えのきだけ ほししいたけ	【こめ】 でんぷん でんぷん・こめこ さとう	【こめ】 あぶら	乳 卵 小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦 りんご	710	25.8
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース(しる) ポロニアステーキ	あいびきにく(ぎゅうにく 【ふたにく】)・【だいす】 とりにく・ふたにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	ソフトめん ハヤシルウ あぶら ラード あぶら	小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉	712	30.0
19	月	ごはん ぎゅうにゅう とうじのみそしる ☆れんこんサンドフライ ＊みかん	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ とりにく	【ぎゅうにゅう】 かんでん	かぼちゃ・にんじん はねぎ	だいこん 【れんこん】・たまねぎ しいたけ	【こめ】 パンこ・でんぷん こむぎこ	【こめ】 あぶら	乳 大豆 鶏肉 大豆 小麦	631	20.2
20	火	くろロールパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのシチュー チキンソテーの トマトソースかけ ＊クリスマスデザート	ベーコン・とうにゅう とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん・パセリ あかパプリカ・にんじん 【トマト】	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】 ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	くろロールパン さとう・でんぷん	くろロールパン ホワイトルウ あぶら クリスマスデザート	小麦 乳 大豆 乳 豚肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦 りんご 大豆	758	28.5
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう かんとくに きぬあつあげのあまみそかけ	【むぎ】 とりにく・はんぺん 【うすらたまご】 だいす・あかみそ	【ぎゅうにゅう】 こんぷ	にんじん	だいこん・こんにゃく	【こめ】・おおむぎ さといも・さとう	【こめ】 あぶら	乳 鶏肉 卵 大豆 小麦 大豆 小麦	663	26.9
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ チンジャオロース	【ふたにく】 ぎゅうにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん ピーマン・にんじん あかパプリカ	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ だけのこと・エリンギ・にんにく	【こめ】 でんぷん さとう・でんぷん	【こめ】 あぶら ごまあぶら あぶら	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 牛肉 大豆 小麦 ごま	573	24.0

○ ＊ ー しるしのみかんのかわ、りんごのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆ はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】 のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(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ようみりょうは、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ようりしてあります。

○ 2日、5日、8日、12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。

～「おおみそか」と「としこしそば」～

まいつきのまつじつを「みそか」といい、1ねんのさいごである12月31日を「おおみそか」といいます。「おおみそか」には、『そばのようにほそく、ながくいきられますように』、『たいへんだったことをたちきって、あたらしい、よいしをむかえられますように』とのねがいをこめて、「としこしそば」をたべるしゅうかんがあります。



12月22日は「とうじ」！ ～19日(月)は、とうじきゅうしょく～

「とうじ」とは、いちねんでもっともひろのじかんがみじかく、よるのじかんがながいひです。このひをさいりに、たいようのでているじかんがすこしずつながくなることから、「たいようがうまれかわるひ」としてたいせつにされてきました。おかしから「とうじ」のひに「かぼちゃをたべて、ゆずゆにはいとかせをひかない」、「ん」がつくたべものをたべると「うんき」がよくなる」などといわれてきました。



「とうじのななくさ」：なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うんどん(うどん)のななつで、「ん」が2つつくたべものをたべて、うんをじようしようさせようとする「うんもり」とよばれるえんぎかつぎといわれています。

きゅうしょくでは、「ん」が1つつく「だいこん」や「みかん」、「ん」が2つつく「なんきん(かぼちゃ)」や「にんじん」、「かんでん」、「れんこん」がとうじしょうします。

「ゆずゆ」：ゆずゆにはいるしゅうかんは、おゆにはいってびょうきをなおす「湯治(とうじ)」というころあわせからきています。また、「融通(ゆうそう)」がききますようにというねがいがこめられています。ゆずは、かおりがつよいにため、じゃきをさけ、うんをよびこめまえのやくくばいをするもくきもあります。さらに、ゆずには、けっこうそくしんこうがあるため、ゆずゆにはいって、からだをあたためることができま

