



令和5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とになる		みどり：おもにからだのちようしをとのえるもとになる		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 (28品目)	中学年度を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん		
		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	いろいろいやさい	そのたのやさしい・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金	ごはん					【こめ】			630
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあげのマーボーソースがけ	だいず・【ふたにく】 あかみそ		にら	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 豚肉 小麦	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいだけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
4月	ごはん					【こめ】			601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	★ししゃものてんぷら・2こ	だしを あじわうひ	ほねも たべられるよ	ししゃも		こむぎこ・でんぷん	あぶら	小麦	
	◎ひじきとささみのあえもの	ささみフレーク	ひじき	ほうれんそう		さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	
5火	ごはん					【こめ】			668
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	はっぼろたん	【ふたにく】・えび・いか		チンゲンサイ・にんじん	もやし・はくさい・ほししいだけ	でんぷん	あぶら	豚肉 えび いか 鶏肉 大豆	
6水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	675
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ちゃんぽん(しる)	【ふたにく】・いか・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉	
	☆あげギョーザ・2こ	ふたにく		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	ラード あぶら	大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
7木	ごはん					【こめ】			597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	かんとうに	とりにく・こうやどうふ ほんばん		にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 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	
8金	あいちのさつまいもごはん					【こめ】 【さつまいも】			591
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	だいこんのあまからに	【ふたにく】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいだけ しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	ごもくあつやきたまご	たまご・とりにく		にんじん・ほうれんそう	れんこん	でんぷん・さとう	あぶら	卵 小麦 大豆 鶏肉	
11月	ごはん					【こめ】			671
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はまちのてりやき	「まごややさしい」 こんだて	ほねを つけてね	はまち		さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦	
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	
12火	こむぎいりこめロールパン					【こむぎいりこめロールパン】		小麦 乳 大豆	640
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	★だいずいりナゲット・2こ	とりにく・【だいず】 (きなこと)		にんじん	にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆	
	じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん・フロッキー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
13水	ごはん					【こめ】			683
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	
	◎きりぼしだいこんのごますあえ	まぐろフレーク			【きりぼしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら	大豆 ごま 小麦	
138かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん 【ほうれんそう】	【だいこん】・えのきたけ ほししいだけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆	24.9	

○ * _____ するしの、りんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆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。

○ 【 】のしょ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。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであててあります。

○ ☆するしはセンターであけてちようりしてあります。

○ 1日、7日、11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。



4日(月)の「あいちのおめんじる」は、千秋小学校のじどうがかんがえたこんだてです。
あいちのやさいをしようし、だしをあじわうひにちなんでかんがえてくれました。

13日(水)は

「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。

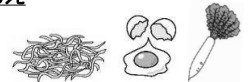
いちのみやしてつくられたしょくざいがつかわれています。あじわってたべましょう。

◎きりぼしだいこんのごますあえ

きりぼしだいこん

◎138かきたまじる

たまご・だいこん



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5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のえるものになる		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 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
14 木	わかめごはん		わかめ			【こめ】				589
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ハンバーグのわふうソースがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		23.8
	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・ほししいだけ			大豆 小麦		
15 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				617
	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 カレールウ	あぶら	鶏肉 小麦 大豆 りんご バナナ		18.3
	フルーツいちごパッパロア		ぎゅうにゅう		もも・パイナップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
18 月	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう	しゅんを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】					乳		603
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいだけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	とうじのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ	かんでん	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ			大豆		18.8
19 火	*みかん				みかん					
	くろロールパン					くろロールパン		小麦 乳 大豆		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		769
	スパイシーチキングリル	とりにく					あぶら	鶏肉		
	◎はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
	ふゆやさいのクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん	かぶ・たまねぎ・はくさい	ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆		29.5
*クリスマスデザート					クリスマスデザート		乳 小麦 卵 大豆			
20 水	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう	ほねもたべられるよ	【ぎゅうにゅう】					乳		630
	さばのぎんがみやき	さば・みそ				さとう・こめこ		さば 大豆		29.4
にくとうふ	ぎゅうにゅう・とうふ かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦			
21 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		721
	ソフトめんミートソース(しる)	ぎゅうにゅう・【ぶたにく】 【だいたす】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	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	鶏肉 豚肉		
◎ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		31.1	

○ * _____ するしの、みかんのかわ、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。 【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

○ 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。)

○ ◎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。

○ 14日、20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。



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

きれいにてをあらっていますか？

さむいせつはみずがつめたくなり、ゆびさきだけをぬらした
だけでてをあらいをおえてしまうなど、てあらいがおろそかになり
がちです。

かせなどのウイルスから、かんせんよぼうするためにもふゆば
のてをあらいもしっかりおこないましょう。

きほんのてをあらいは、みずでぬらしたてにせっけんをよくあわ
だてて、てのこうやゆびさき、つめ、てくびなどぜんたいによく
せっけんがいきわたるようにあらいます。ながすときもせっけん
がのこらないように、しっかりあらいながしましょう。

冬至(とうじ) ことしのとうじは12月22日(金)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くなるひで
す。とうじには「ん」のつくものをたべると「運(うん)」をよびこめる
といわれています。また、「うん」がいいというえんぎかつぎだけでなく、
「ん」のつくしよくざいをたべて、えいようをつけてさむいふゆをのりき
るためのちえでもあります。

<12月18日(月)とうじのこんだての「ん」のつくしよくざい>



ココをチェック！
洗い残しが多いところ

