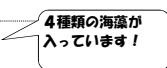
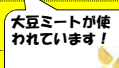
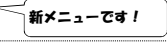

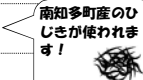





# 令和5年12月 献立表

【今月の目標】  
残さず食べよう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
1	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		579
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう		723
		かいそうサラダ 	とりにく	とさかのり ふのり わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
		ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん ごまあぶら		
4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		630
		★けんちんしのだのにくみそかけ	ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず		にんじん	しょうが	さとう でんぶん あぶら		
		キャベツのごまあえ 	ハム			キャベツ きゅうり	さとう ごま		762
		たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	たまふ		
5	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		695
		ちゃんぽんじる 	ぶたにく かまぼこ えび	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きくらげ しょうが たまねぎ もやし コーン	さとう		819
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ あぶら		
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり	さとう ごま		
6	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		682
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		832
		はるさめのあまずあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう はるさめ		
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
7	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		662
		★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 こむぎこ	あぶら	800
		ちぐさあえ	ハム こうやどうふ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
		とうにゅういりしろみそしる 	とうにゅう とうふ みそ ぶたにく	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			
8	金	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		644
		★オムレツ	たまご						791
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ		
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ		
11	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		666
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		802
		ひじきのいために 	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう ごまあぶら		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	さといも		
12	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		584
		★わかさぎのからあげねぎソース		わかさぎ	ねぎ	ねぎ	でんぶん さとう あぶら ごまあぶら		708
		やさいのおかかあえ 	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ しいたけ たまねぎ	でんぶん		
★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう				
13	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		688
		★やきぎょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん こむぎこ		859
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ	でんぶん さとう ごまあぶら		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
14 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		595
	★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ			
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	736
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	さとう		
15 金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		673
	★ひとくちカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	あぶら	
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		833
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
18 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		755
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
19 火	「南知多のお魚の日」 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		695
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぷん		
	とりにくのごまよごし	とりにく				さとう でんぷん	ごま あぶら	810
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
20 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		621
	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ	でんぷん		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	やきそばめん さとう	ごまあぶら	748
	みかん				みかん			
21 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		685
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	
	パンブキンポタージュ	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	861
	セレクトデザート A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	チョコレート	
	B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	
C ★いちごゼリー				いちご	さとう			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 15回

# 12月21日(木)は 冬のセレクトデザート



A: チョコケーキ



B: お米タルト



C: イチゴゼリー

お楽しみに!



## 海そうを食べよう

海そうは食物繊維やミネラルが豊富な食品です。日本は海に囲まれており、多種類の海そうがとれます。この海の恵みに感謝して、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。

給食では南知多町産のひじきを使っています。茹でたり蒸したものを乾燥させた干しひじきは、年中市場に出回ります。海の中では茶色で、茹でて乾燥させると黒色になります。鉄分が豊富です。

ひじき



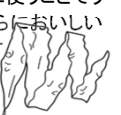
給食では南知多町産のわかめを使っています。わかめは、根、茎、葉に区別することができます。一般に食べられているのは葉の部分です。わかめのぬめりのもとは、腸の働きを整える食物繊維です。

わかめ



国産の昆布を使用しています。うま味成分のグルタミン酸が含まれています。給食では、あじやさばのむろけずりと昆布を使って、だしをとります。昆布と一緒に使うことでうま味が増し、さらにおいしい汁物ができます。

こんぶ



3学期の給食開始日は1月10日(水)です。

給食予定回数 15回

エネルギー  
(kcal)  
小650  
中830