



12月 中学校給食献立表

今月の献立目標 寒さに負けない食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		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 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
① 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け		チンゲンサイ にんじん	れんこん とうもろこし		卵なし マヨネーズ
4 月	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 てん粉	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ひき肉ときざみ野菜の ピリ辛煮	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ とうもろこし 枝豆 ねぎ しょうが にんにく	砂糖 てん粉	ごま油
5 火	いかナゲット(3個)	いか たちうお				パン粉 てん粉	米油 なたね油
	もやしとひじきの和え物		ひじき	ほうれん草	もやし	砂糖	白ごま
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
6 水	じゃがいもの洋風煮	ベーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	オリーブ油
	ハンバーグの トマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	砂糖 米粉	米油
	型抜きチーズ		チーズ				
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	生揚げの中華飯の具	生揚げ うずら卵 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 てん粉	
	パンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	白ごま ごま油
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ごじる	豆腐 大豆 豆乳 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	切り干し大根の焼きそば風 ヨーグルト	豚肉	青のり ヨーグルト	にんじん	キャベツ 切り干し大根		米油
9 土	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	のっぺ	鶏肉		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう しいたけ	さといも てん粉	
	ちくわのお好み揚げ(3個) 白菜のおかか和え	ちくわ 花かつお	青のり	にんじん	しょうが はくさい	小麦粉 てん粉 砂糖	米油
10 日	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚汁	豆腐 豚肉 油揚げ 豆みそ		にんじん	大根 こんにゃく ねぎ		
	まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが 大根	砂糖 砂糖	
11 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	親子煮	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	おひたし ブルーン	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ブルーン	砂糖	白ごま
12 火	ソフトめん はっこう乳		はっこう乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ 砂糖	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ひきずり	鶏肉 豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	角ふ、砂糖	
	わかさぎ唐揚げ 小松菜の塩昆布あえ	わかさぎ	昆布	小松菜 にんじん	もやし	米粉 てん粉 砂糖	米油
14 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	中華海鮮うま煮	いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 てん粉	ごま油
	春巻き きゅうりのナムル ココア牛乳のもと	豚肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ココア
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	関東煮	うずら卵 ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
	さば銀紙焼き もやしのゆかり和え	さば みそ			もやし	砂糖 砂糖	
16 土	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	おひたし	鶏肉 豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	角ふ、砂糖	
	わかさぎ唐揚げ 小松菜の塩昆布あえ	わかさぎ	昆布	小松菜 にんじん	もやし	米粉 てん粉 砂糖	米油
17 日	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	中華海鮮うま煮	いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 てん粉	ごま油
	春巻き きゅうりのナムル ココア牛乳のもと	豚肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ココア
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	関東煮	うずら卵 ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
	さば銀紙焼き もやしのゆかり和え	さば みそ			もやし	砂糖 砂糖	

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	12月 献立名	主な材料とその働き					
		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 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
19 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし	はるさめ	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉 豚肉		にんじん 赤パプリカ	たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	米油
	みかん				みかん		
20 水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	
	かぼちゃ入りみそ汁	豆腐 豚肉 米みそ		かぼちゃ にんじん	こんにゃく たまねぎ 大根	じゃがいも でん粉	
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅	砂糖	
	白菜とほうれん草のゆず和え			ほうれん草	はくさい ゆず	砂糖	
21 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんとコーンのポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム		たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ	バター
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油
	にんじんサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ		ドレッシング
セレクトデザート	いちごババロア ガトーショコラ	脱脂粉乳 卵 豆乳			いちご	砂糖 水あめ 砂糖 米粉	植物油

新潟県の郷土料理

8日(金) 「のっぺ」

「のっぺ」は、新潟県の代表的な家庭料理です。里芋や野菜、きのこなどを薄味で煮て、とろみをつけた和風の料理です。人の集まるお正月や集会などに欠かせない料理で、お祝いの席ではサケやイクラをのせることもあります。温かくしても冷たくしてもおいしいので、季節に合わせて食べられています。



冬至の料理

20日(水)

「かぼちゃ入りみそ汁」
「白菜とほうれん草のゆず和え」



冬至とは、一年の中でいちばん夜が長く、昼が短い日です。冬至の日には、体を温める効果のある「ゆず湯」に入ったり、栄養豊富なかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。



新献立

4日(月)

「ひき肉と
きざみ野菜のピリ辛煮」

ひき肉と、枝豆、とうもろこしなどの野菜や大豆を中華風に炒めて作ります。色合いが良く、ピリッとした味わいが食欲を増します。ごはんと一緒にもりもり食べましょう。



5日(火)

「じゃがいもの洋風煮」

じゃがいもやベーコン、野菜を豆乳で煮込んで作ります。豆乳を入れることで、まろやかでコクのある味になります。また、成長期に必要な鉄分を多くとることができます。

セレクトデザート

21日(木)

【いちごババロア】 【ガトーショコラ】



選んだデザートを食べましょう。

にんじん

愛知県のにんじんは、12月から3月に収穫される冬にんじんが中心で、その多くは碧南市で作られています。海に近い砂地の畑で栽培される碧南市のにんじんは、肉質がやわらかくて、とても甘いのが特徴です。



わかさぎ

わかさぎは川や湖に住む冬が旬の小さな魚です。大きい物でも長さが10センチメートル位しかありません。わかさぎは骨ごと頭から食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多くとることができます。骨ごとしっかり噛んで食べられるように、サクサクに揚げて作ります。

<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	11月分	19日	5,415円	令和6年1月4日(木)
	12月分	15日	4,275円	令和6年1月31日(水)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

市のホームページに、アレルギー献立表を掲載しています。



毎月19日は食育の日

~おうちでごはんの日~

