

1 2 月 予 定 献 立 表

2022年12月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう	
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1 木	ごはん	ねぎとりどん にびたし しろみそしる チーズワッフル	とりにく まぐろあぶらづけ かまぼこ	牛乳		こしつねぎ【あいさい】 だいこん こんにゃく	たまねぎ しょうが はくさい	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら		
2 金	ごはん	イカフライのレモンに おかかあえ ちゃんこじる	イカフライ(イカ) かつおぶし とりだんご	牛乳	こまつな みずな	レモン もやし キャベツ	えのきだけ こしつねぎ【あいさい】 しょうが	ごはん さとう イカフライ(パン) さとう あぶら		
5 月	ごはん	さばのカレーやき れんこんきんぴら はくさいとしょうがのあったかスープ	さば ちくわ とりにく	牛乳	さやいんげん にんじん【あいさい】	しょうが れんこん【あいさい】 はくさい たまねぎ しめじ しょうが	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
6 火	ごはん	さといものにくみそがらめ こぶちやあえ かぶのふきよせじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく まめみそ えび かまぼこ	牛乳	にんじん【あいさい】 こんぶ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん かぶ	しいたけ さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごはん さといも でんぶん さとう あぶら		
7 水	ちゅうかめん	とんこつしょうゆラーメン パンパンジー てづくりマーラーカオ	ぶたにく なると とりにく たまご	牛乳	にんじん【あいさい】 ぎゅうにゅう	こしつねぎ【あいさい】 たけのこ キャベツ にんにく きゅうり もやし ほしぶどう	ちゅうかめん さとう むしパン	あぶら ごまあぶら		
8 木	ごはん	ピラフ とりにくのアップルジンジャーソース ミネストローネ	ウインナー とりにく イカ	牛乳	にんじん【あいさい】 にんじん【あいさい】 さやいんげん トマト	パセリ とうもろこし えだまめ しょうが にんにく レモン カリフラワー【あいさい】 たまねぎ セロリ	にんにく さとう でんぶん あぶら			
9 金	(小) こがたロールパン (中) ミルクロールパン	(小) あげパン (中) いちごジャム ツナサラダ こんさいポトフ		牛乳				(小) こがたロールパン さとう (中) ミルクロールパン いちごジャム	(小) あぶら たまごなしマヨネーズ あぶら	
12 月	ごはん	えびしゅうまい マーボーどうふ いとかなてんのちゅうかサラダ	えびしゅうまい(えび たら) どうふ ぶたにく だいず まめみそ	牛乳	にんじん【あいさい】 チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	えびしゅうまい(たまねぎ) ごはん さとう でんぶん さとう	ごまあぶら		
13 火	ごはん	わかさぎなんばんづけ ひじきのごまあえ みぞれじる	わかさぎからあげ ロースハム かまぼこ	牛乳	ひじき にんじん【あいさい】 みずな	たまねぎ こしつねぎ【あいさい】 キャベツ とうもろこし だいこん しょうが	ごはん さとう あぶら ごま	かみかみ献立		
14 水	きんめロウカット げんまいごはん	ピピンバ(にくいため) (ナムル) トックいりたまごスープ とくにゅうプリン	ぶたにく まめみそ たまご ゆきぶた とくにゅうプリン	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし だいず もやし キャベツ【さやこうこう】	きんめロウカットげんまいごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも トック でんぶん			
15 木	ごはん	さんまのうめに いそかあえ つしまふいりすきやき	さんまのうめに(さんま) かにかまぼこ ぎゅうにく	牛乳	のり こまつな にんじん【あいさい】 しゅんぎく	さんまのうめに(うめ) もやし はくさい たまねぎ しいたけ こしつねぎ【あいさい】 こんにゃく	ごはん さとう つしまふ さとう			
16 金	むぎごはん	ふゆのカレーライス セレクト(ロースカツ) セレクト(フィッシュフライ) フルーツポンチ	ぶたにく ロースカツ(ぶたにく) フィッシュフライ(タラ) フルーツポンチ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	むぎごはん じゃがいも カレー さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも トック でんぶん	セレクト給食		
19 月	ごはん	あいさいれんこんとサメのレモンソース はなやさいサラダ こしつねぎとゆばのすましじる	サメ ゆば とりにく なまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん【あいさい】	れんこん【あいさい】 カリフラワー【あいさい】 とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきだけ こしつねぎ【あいさい】	ごはん でんぶん こむぎこ さとう あぶら	あぶら レモンソース あぶら	食育の日	
20 火	ごはん	にしょくどん(そぼろ・いりたまご) たくあんあえ さわにわん みかん	とりにく たまご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】 みつば こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい たくあんづけ ごぼう たまねぎ たけのこ みかん	ごはん さとう			
21 水	しらたま うどん	ごまみそやさいうどん えびとだいずのかりかりあげ ほうれんそうのおひたし	ぶたにく あぶらあげ ちくわ しろみそ えび だいず	牛乳	チンゲンサイ にんじん【あいさい】 ほうれんそう	もやし こしつねぎ【あいさい】 キャベツ	しらたまうどん ごま あぶら	鉄強化献立		
22 木	ごはん	さわらのゆずしおこうじやき だいこんサラダ あったかとうじる	さわら とりにく しろみそ まめみそ	牛乳	いとかなてん にんじん【あいさい】 かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん わふうドレッシング	冬至献立 免疫力アップ献立		
23 金	あいちの ツイストパン	てづくりフライドチキン カラフルサラダ とくにゅうクリームスープ クリスマスケーキ	とりにく ロースハム とくにゅう	牛乳	ブロッコリー あかパプリカ ほうれんそう にんじん【あいさい】	にんにく キャベツ とうもろこし ロマネスコカリフラワー たまねぎ	あいちのツイストパン でんぶん こめ あぶら ごま クリスマスケーキ	あぶら ごま クリスマスケーキ	クリスマス献立	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	622	17.4	28.6	月平均	776	16.6	25.9

14日のトック入りたまごスープに使用する「キャベツ」は、佐屋高校の生徒さんが育ててくれたものを使用します。



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。