

1 2 月 予 定 献 立 表

2021 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・豆腐類)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・鶏ささげ)	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	水	ちゅうかめん	ちやんぼんめん	ぶたにく なると	牛乳	にんじん	キャベツ こしづねぎ【あいさい】 たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん		
		牛乳	はるまき	はるまき (ぶたにく)			はるまき (キャベツ・もやし)	はるまき (こむぎこ)	あぶら	
			いとかんてんのちゅうかサラダ		かんてん	チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
2	木	ごはん	ぶたにくのしょうがいだめ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	
			しんこあえ				キャベツ たくあんづけ			
			かぶのふきよせじ	えび かまぼこ なまあげ			かぶ はくさい ほししいたけ			
3	金	ごはん	わかさぎのあますあんかけ	わかさぎからあげ				ごはん さとう でんぶん	あぶら	かみかみ献立
			こまつなのおひたし	ちくわ		こまつな	はくさい とうもろこし	さとう		
			しおこうじのうまみじ	とりにく とうふ		にんじん	だいこん	じゃがいも しおこうじ		
6	月	ごはん	ピピンバ (にくだい)	ぶたにく まめみそ			にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	
			ピピンバ (ナムル)			ほうれんそう	もやし だいずもやし	さとう	ごまあぶら	
			ちゅうかスープ	とりにく なまあげ		ターツァイ にんじん	はくさい ヤングコーン			
			牛乳				にんにく ほししいたけ			
			コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと		
7	火	ごはん	さばのカレーやき	さば			しょうが	ごはん	あぶら	
			きりほしだいこんのいために	ぶたにく		さやいんげん	きりほしだいこん たけのこ	さとう	ごまあぶら	
			牛乳	かまぼこ まめみそ しろみそ	あおさのり	にんじん こまつな	はくさい こしづねぎ【あいさい】	じゃがいも		
8	水	きんめロウカット	にんじんそぼろふりかけ	あいびきにく		にんじん【あいさい】	しょうが	きんめロウカットけんまいごはん さとう	ごま あぶら	食物繊維強化献立
			れんこんサンドフライ	れんこんサンドフライ (とりにく)			れんこんサンドフライ (れんこん)	れんこんサンドフライ (パンこ)	あぶら	
			のっぺいじ	とりにく あぶらあげ		ほうれんそう	ごぼう こんにゃく	さといも でんぶん		
			牛乳				みかん			
9	木	ごはん	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	ごはん		
			みそおでん	ぶたにく がんもどき	ごんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
			牛乳	はんぺん まめみそ						
			ゆかりあえ			ゆかりこ	きゅうり もやし			
10	金	サンドイッチ	チキンたつたロール	チキンたつた (とりにく)				卵【卵黄】 卵【卵白】 (こむぎこ・でんぶん)	あぶら	
			ロールパン	たまご		パセリ	キャベツ たまねぎ	さとう	マヨネーズ	
			牛乳	とうにゅうスープ	ぶたにく とうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム			
						チンゲンサイ				
13	月	むぎごはん	ぶたキムチどん	ぶたにく		にら	はくさいキムチ たまねぎ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	
			えびとはるさめのスープ	えび とりだんご		にんじん ほうれんそう	キャベツ こしづねぎ【あいさい】 しめじ	はるさめ		
			牛乳	みずなのサラダ		みずな ブロッコリー	もやし とうもろこし		ごまドレッシング	
14	火	ごはん	さわらのねぎしおやき	さわら			こしづねぎ【あいさい】 にんにく	ごはん	あぶら	
			れんこんのきんぴら	ちくわ		さやいんげん	れんこん【あいさい】 たけのこ	さとう	ごま ごまあぶら	
			牛乳	ぐだくさんじ	とりにく とうふ	にんじん みつば	はくさい こんにゃく	でんぶん		
15	水	しらたま	そぼろみそめん	ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース しょうが	しらたまうどん さとう でんぶん		
			うどん	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし	さとう		
			牛乳	みかんむしパン	とうにゅう		みかん オレンジジュース	むしパンこ		
16	木	ごはん	ピラフ	ウイナー		にんじん	とうもろこし えだまめ	ごはん	あぶら	
			牛乳	しろうぎかなのレモンソースかけ	ホキ		レモンかじゅう	でんぶん さとう	あぶら	
				チンゲンサイのクリームシチュー	とりにく	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ【さやこうこう】	かぶ たまねぎ カリフラワー【あいち】	じゃがいも ホワイトルウ	
17	金	ごはん	とりにくとれんこんのあげてり	とりにく			れんこん【あいさい】	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	食育の日
			牛乳	ほうれんそうのごまびたし	ちくわ	ほうれんそう【さやこうこう】	はくさい	さとう	ごま	
				トマトとたまごのふんわりじ	たまご ベーコン とうふ	トマト みつば	たまねぎ	でんぶん		
						にんじん【あいさい】				
20	月	ごはん	ツナそぼろどん	まぐろあぶらづけ			えだまめ たまねぎ しょうが	ごはん		免疫力アップ献立
			牛乳	こんさいのわふうポトフ	ぶたにく	にんじん	れんこん【あいさい】 だいこん	じゃがいも さとう	あぶら	
							ごぼう キャベツ にんにく			
						のり	もやし はくさい	さとう		
21	火	クロワッサン	てづくりフライドチキン	とりにく			にんにく	クロワッサン でんぶん こめこ	あぶら	クリスマス献立
			牛乳	カラフルサラダ		あかパプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	セレクトデザート
				ふゆやさいのスープ	ベーコン	ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ マッシュルーム			
				セレクトデザート (ストロベリーケーキ)				ストロベリーケーキ		
				(チョコレートクレープ)				チョコレートクレープ		
				(みかんジュレ)				みかんジュレ		
22	水	ごはん	とうじビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん【あいさい】	れんこん【あいさい】 たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	冬至献立
			牛乳	かぼちゃのアンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ (たまご)	さやいんげん	にんにく しょうが	カレールウ		
				牛乳	ささみとだいこんのゆずかあえ	アンサンブルエッグ (かぼちゃ)	とうみょう			
							だいこん ゆず	さとう		
23	木	ごはん	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん	たまねぎ こしづねぎ【あいさい】	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
			牛乳	ショウロンポー	ショウロンポー (ぶたにく)		たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
							ショウロンポー (たまねぎ たけのこ)	ショウロンポー (こむぎこ)		
							もも みかん パイナップル	さとう		
							りんご レモンかじゅう			

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物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	598	25.3	19.3	月平均	745	30.1	22.2

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

佐屋高校の野菜

16日のチンゲン菜のクリームシチューに使用する「チンゲン菜」と、17日のほうれん草のごまびたしに使用する「ほうれん草」は、佐屋高校の生徒さんが育ててくれたものを学校給食で使用します。
佐屋高校で栽培している野菜の種類や栽培時期などの打ち合わせをし、給食で使用する量に合わせて栽培計画を立て、育ててくれました。

