

12月予定献立表

2020年12月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びごう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	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 火	ごはん	だいきんのうまに こめこうじハンバーグ もやしのツナあえ	ぶたにく はんぺん やきどうふ こめこうじハンバーグ(ぶたにく) まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいきん しょうが	ごはん さとう でんぶん		永和小3年なし
2 水	ちゅうかめん	ちゃんぽんめん ごぼういりつくね マーラーカオ	ぶたにく なると まめみそ しろみそ ごぼういりつくね(とりにく) たまご	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ ごぼういりつくね(ごぼう) ほしぶどう	ちゅうかめん		立南小4年なし
3 木	ごはん	(小)いかねぎはんぺん (中)てづくりはんぺん きりぼしだいきんのねりごまあえ のっぺいじる	(小)いかねぎはんぺん(いか・すりみ) (中)いか すりみ とりにく あぶらあげ	牛乳	(中)チーズ にんじん こまつな	(小)いかねぎはんぺん(ねぎ) (中)えだまめ しょうが きりぼしだいきん きゅうり とうもろこし こんにゃく ごぼう	ごはん (中)でんぶん さとう さといも でんぶん	(中)あぶら ごま	
4 金	ロールパン	メバルのデミグラスソース やさいたっぷりコンソメスープ フルーツカスタード	メバル ベーコン	牛乳	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ マッシュルーム ローストオニオン みかん もも りんご	ロールパン こむぎこ さとう		市江小6年なし 立北小6年なし
7 月	ごはん	あいちのやさしいコロック いかとたっぶりやさしいのんにくしょうゆいため ふのおすいもの	いか とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	キャベツ あかパプリカ ほうれんそう にんじん【あいさい】	あいちのやさしいコロック(れんこん) キャベツ にんにく たまねぎ こしづね【あいさい】 まいたけ	あぶら あぶら てまりふ		
8 火	ごはん	ひじきのまぜごはん とりにくとれんこんのりんごソース ふきよせじる	まぐろサラダあぶらづけ とりにく かまぼこ ゆば なまあげ	牛乳	にんじん みつば	えだまめ しょうが こんにゃく れんこん りんご りんごジュース レモンかじゅう はくさい ほししいたけ えのきだけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	かみかみ 献立 永和小4年なし 立北小5年なし
9 水	ごはん	いもに あさりのつくだに いそかあえ	ぶたにく がんもどき あさり かにかまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん のり	こんにゃく ねぎ しょうが みずな もやし だいきん	ごはん さといも さとう かくふ さとう さとう		
10 木	ごはん	ルーローハン ビーフンいため かんこくふうわかめスープ	ぶたにく うずらたまご やきどうふ えび	牛乳	にら キパプリカ あかパプリカ チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ にんにく だいずもやし ねぎ にんにく	ごはん さとう ビーフン さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	
11 金	きんめロウカット げんまいごはん	(A)アジのゆずしおこうじ・ひとくちきいろのやさしいゼリー (B)アジのシェノパノリス・コーヒーゼリーにゅうのもと スイートサラダ みそしる	(A)アジ (B)アジ ハム とりにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	もずく にんじん こまつな	キャベツ だいきん しょうが れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく カリフラワー【あいち】 えだまめ	きんめロウカットげんまいごはん (A)ひとくちきいろのやさしいゼリー (B)コーヒーゼリーにゅうのもと さつままいも	たまごなしマヨネーズ	セレクト 給食
14 月	ごはん	にんじんそぼろふりかけ ちくぜんに みずなとカリフラワーのピリからあえ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ちくわ だいず	牛乳	にんじん【あいさい】 にんじん【あいさい】 さやいんげん みずな	しょうが れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく カリフラワー【あいち】 えだまめ	ごはん さとう さといも さとう さとう	ごま あぶら あぶら	
15 火	ごはん	にじまずのごまたれかけ こまつなのおひたし ぶたじる	にじまず【あいち】 ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	こまつな	はくさい とうもろこし かいわれだいきん たまねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま	
16 水	しらたま うどん	おぼろみそめん もちいりいなり ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく はんぺん まめみそ もちいりいなり(あぶらあげ)	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい しょうが たまねぎ グリーンピース とうもろこし レタス かぶ	しらたまうどん さとう でんぶん もちいりいなり(もち)	ごまドレッシング	
17 木	ごはん	てづくりハムカツ ゆでキャベツ こんさいじる たまごふりかけ	ハム たまご あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん【あいさい】	キャベツ れんこん【あいさい】 だいきん こしづね【あいさい】 ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	
18 金	ごはん	うなぎまぶしごはん きゅうりとしらすのあえもの はくさいとしょうがのあったかスープ みかん	うなぎ【あいち】 しらすぼし【あいち】 とりにく かまぼこ なまあげ	牛乳	のり にんじん【あいさい】	みょうが きゅうり れんこん【あいさい】 ゆず はくさい しめじ しょうが みかん	ごはん さとう		食育献立
21 月	むぎごはん	とうじカレー ごぼうのスペアリブふう ゆずゼリーポンチ	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんにく りんご ゆずゼリー	むぎごはん カレールウ	あぶら	冬至献立
22 火	ごはん	こうやとうふとれんこんのみそがらめ あおなのおひたし かきたまじる	こうやとうふ まめみそ ちくわ たまご とりにく	牛乳	ほうれんそう しゅんぎく にんじん みつば	れんこん はくさい なめこ	ごはん でんぶん さとう さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	永和小1・2年なし
23 水	クロワッサン	とりにくのレモンふうみ ふゆやさいのクリームシチュー ケーキ	とりにく ウイナー とうにゅう	牛乳	なまクリーム チンゲンサイ にんじん	レモンかじゅう カリフラワー【あいち】 かぶ	クロワッサン でんぶん こむぎこ さとう ホワイトルウ ケーキ		クリスマス 献立

※ごはん、牛乳は愛知県産産物資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%
小学校 12月平均	614	16.5	29.2	中学校 12月平均	752	16.0	26.2

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

愛知県では、学校給食に県産の「さけ・ます類、うなぎ、いわし類」を無償で提供しています。12月の献立では、15日の「にじまずのごまたれかけ」、18日の「うなぎまぶしごはん」「きゅうりとしらすの和え物」で使用します。

