

12月予定献立表

2023年12月

(愛西市)学校教育課

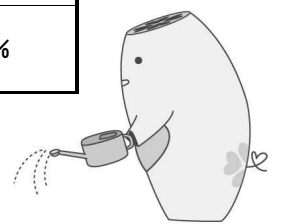
曜日	献立名	体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのものとなるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・鶏ささげ)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 金	ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんのいために けんちんじる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん【あいさい】 さやいんげん	にんにく しょうが きりぼしだいこん だけのこ だいこん れんこん【あいさい】 こんにゃく こしつねぎ【あいさい】	ごはん でんぶん こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	
4 月	ごはん ツナとあいさいにんじんのまぜごはん にくじゃが こまつなのなめだけあえ	まぐろあぶらづけ ぶたにく はんぺん こまつな	牛乳	にんじん【あいさい】 パセリ にんじん【あいさい】 こまつな	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ こんにゃく グリンピース なめだけ もやし	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	
5 火	ごはん はがつおのごまみそやき さやこうこうはくさいのにびたし あおさじる	はがつお まめみそ ぶたにく なまあげ	牛乳	あおさり ほうれんそう にんじん【あいさい】	はくさい【さやこうこう】 しょうが たまねぎ しめじ	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	
6 水	ちゅうかめん しょうゆラーメン ぎょうざ はるさめサラダ	とりにく なると ぎょうざ(とりにく ぶたにく) ロースハム	牛乳	みずな にんじん【あいさい】	にんにく もやし こしつねぎ【あいさい】 ぎょうざ(キャベツ) チンゲンサイ	ちゅうかめん ぎょうざ(こむぎこ) はるさめ さとう		
7 木	ごはん えびとだいのかりかりあげ わふうサラダ こんさいたっぷりぶたじる	えび だいの ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	あかパプリカ にんじん【あいさい】	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう れんこん【あいさい】 こんにゃく こしつねぎ【あいさい】	ごはん でんぶん さとう わふうドレッシング	あぶら	かみかみ献立
8 金	スライスパン (小) マーメレード (中) マーメレードいりフレンチトースト グリーンサラダ ミートボールのトマトに	(中) たまご まぐろあぶらづけ ミートボール(とりにく) ぶたにく	牛乳	(中) きゅうりゆう ブロッコリー にんじん【あいさい】 トマト	キャベツ たまねぎ えだまめ	スライスパン マーメレード (中) さとう さとう じゃがいも さとう	(中) パター オリーブあぶら	
11 月	きんめロウカット げんまいごはん わかめスープ みかん	ぶたにく まめみそ やきぶた	牛乳	わかめ にんじん【あいさい】 チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし だいずもやし こしつねぎ【あいさい】 たまねぎ みかん	きんめロウカットげんまいごはん さとう トック	あぶら ごまあぶら	
12 火	ごはん わかさぎのあかしそづけ れんこんサラダ しろみそじる	わかさぎからあげ(わかさぎ) ぶたにく かまぼこ しろみそ まめみそ	牛乳	あかしそ にんじん【あいさい】	たまねぎ こしつねぎ【あいさい】 とうもろこし れんこん【あいさい】 レタス こんにゃく はくさい	ごはん わかさぎからあげ(でんぶん) さとう さとう じゃがいも	あぶら ソイドレッシング	カルシウム強化献立
13 水	ソフトめん カラフルサラダ つくりチョコケーキ	ぶたにく だいの たまご	牛乳	トマト にんじん【あいさい】 きパプリカ あかパプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ れんこん【あいさい】 マッシュルーム グリンピース キャベツ	ソフトめん さとう ハヤシルウ	コールスロドレッシング バター	
14 木	ごはん さばのカレーやき ひじきのあえもの みぞれじる	さば ロースハム とりにく なまあげ	牛乳	ひじき にんじん【あいさい】 みずな	しょうが えだまめ キャベツ だいこん しいたけ しょうが	ごはん さとう ごまドレッシング	あぶら ごまあぶら	
15 金	ごはん セレクトどん(Aタレカツ) (Bとりてん) ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそじる	カツ(ぶたにく) とりてん(とりにく) かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ まめみそ	牛乳	のり ほうれんそう にんじん【あいさい】	もやし たまねぎ	ごはん さとう カツ(パンこ) とりてん(こむぎこ) さとう しらたまふ	あぶら	セレクト給食
18 月	ごはん キムタクどん コロッケ トマトとたまごのふんわりじる	ぶたにく コロッケ(ぶたにく きゅうりにく) たまご とりにく	牛乳	キムチ つぼづけ トマト こまつな にんじん【あいさい】	キムチ つぼづけ エリンギ	ごはん コロッケ(じゃがいも パンこ) でんぶん	あぶら ごまあぶら	
19 火	ごはん ぶたにくとれんこんのあまからあげ さやこうこうキャベツのしおしモンあえ あいさいみつばいりみそじる	ぶたにく あぶらあげ しろみそ まめみそ	牛乳	わかめ にんじん【あいさい】 みつば【あいさい】	しょうが れんこん【あいさい】 もやし きゅうり キャベツ【さやこうこう】 レモン だいこん たまねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう さといも	あぶら ごまあぶら	食育の日献立
20 水	ごはん しいらのゆずしおこうじやき さつまいものごもくに こしつねぎとゆばのすましじる	しいら ぶたにく だいの ゆば とりにく とうふ	牛乳	にんじん【あいさい】 さやいんげん	ゆず こんにゃく はくさい たまねぎ えのきだけ こしつねぎ【あいさい】	ごはん さつまいも さとう	ごま ごまあぶら	
21 木	あいちの ツイストパン はなやさいサラダ もちむぎいりミネストローネ クリスマスデザート	とりにく いか だいの	牛乳	ブロッコリー にんじん【あいさい】 さやいんげん トマト パセリ	カリフラワー【あいち】 とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	あいちのツイストパン さとう さとう もちむぎ さとう	あぶら あぶら	クリスマス献立
22 金	むぎごはん とうじかぼちゃカレー フランクフルト ぶくじんあえ	ぶたにく フランクフルト	牛乳	にんじん【あいさい】 かぼちゃ ぶくじんづけ きゅうり キャベツ	たまねぎ れんこん【あいさい】 えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん カレールウ	あぶら	免疫カアップ献立 冬至献立

※ごはん、牛乳は愛知県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%
月平均	592	17.4%	28.1%	月平均	743	16.6%	25.8%



☆ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しています。加えて、物価高騰に対する支援として、令和5年9月から令和6年3月まで、1食あたり30円の負担をしています。(計40円)

☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。