



# 12月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2022年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
1 木	ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 いわしのしょうが煮 ◎里芋とベーコンのんにく醤油バター焼き	豚肉 豆腐 豆乳 みそ いわし ベーコン	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ えのきたけ 切り干しだいこん しょうが にんにく	米 さとう でんぶん さといも 油 バター	
2 金	くるロールパン 牛乳 チキンピーズ キャベツ入りメンチカツ 海藻サラダ Ⓜはっこう乳	鶏肉 大豆 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 さとう ごま油	
5 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 野菜の中華いため	豚肉 豚レバー 豆腐 大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ もやし たけのこ	米 麦 でんぶん さとう でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん 油 ごま油 油	
6 火	ごはん 牛乳 根菜汁 さけの銀紙焼き キャベツの塩昆布あえ グレープゼリー	豚肉 豆腐 さけ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん ごぼう ねぎ だいこん キャベツ もやし ぶどう果汁	米 さとう でんぶん さとう 油	
7 水	ソフトめん 牛乳 五目あんかけめん 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ 干しいたけ エリンギ ねぎ しょうが キャベツ りんご もも パイン	ソフトめん さとう でんぶん さとう でんぶん 小麦粉 杏仁豆腐 油	
8 木	ごはん 牛乳 煮みそ さばの塩焼き 千草あえ Ⓜひじきのり	豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ さば 油揚げ かつお	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう にんじん はくさい	米 さといも さとう さとう ごま	
9 金	ロールパン 牛乳 さつまいものクリームシチュー ウインナー こまつなとコーンのソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ コーン たまねぎ	パン さつまいも 小麦粉 バター 油	
12 月	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げの煮もの ぶりの竜田揚げ きんぴらごぼう ココア牛乳のもと	豚肉 生揚げ ぶり ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ 干しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう ココア牛乳のもと 油 ごま ごま油	
13 火	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイときくらげのスープ ピZZA Ⓜくるまえびの素揚げ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	きくらげ たまねぎ 大豆もやし にんにく しょうが ねぎ 切り干しだいこん	米 麦 さとう 油 油 油 ごま油	
14 水	白玉うどん 牛乳 みそ煮込みうどん わかさぎのから揚げ こまつなのあえもの	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ わかさぎ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	白玉うどん 米粉 でんぶん さとう 油	
15 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼きたまご もやしの赤しそあえ わかめふりかけ	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 赤しそ粉 赤しそ	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう ごま	
16 金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 豚キムチいため みかん	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん にんじん	たまねぎ コーン しめじ 白菜キムチ たまねぎ ごぼう みかん	米 さとう 油 油	
19 月	ごはん 牛乳 かきたま汁 さわらのごまだれかけ ひじきのいため煮	鶏卵 豆腐 かまぼこ さわら 豚肉	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ コーン	米 でんぶん さとう でんぶん さとう 油	
20 火	ごはん 牛乳 けんちん汁 かぼちゃひき肉フライ はくさいのおかかあえ ゆずゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ はくさい ゆず果汁	米 ごま油 油 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう さとう はちみつ さとう	
21 水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 鶏肉と大豆のごまがらめ 乾燥小魚	豚肉 なた 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ きくらげ しょうが	中華めん でんぶん さとう さとう 油 ごま	
22 木	麦ごはん 牛乳 カレーライス ハンバーグ ブロッコリーサラダ いちごケーキ	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ いちご	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう ドレッシング さとう 米粉 油	

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

Ⓜは小学校 Ⓜは中学校

◎1日(木)「里芋とベーコンのんにく醤油バター焼き」は令和3年度 光ヶ丘中学校 生徒 佐藤 碧 さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 16回

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

携帯電話用ホームページ



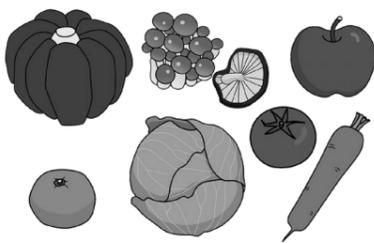
## ビタミン

ビタミンは、体の細胞の代謝に関わる栄養素で、病気をふせぎ、体の調子を整える働きをする微量栄養素です。

ビタミンのなかまは13種類あり、油に溶ける脂溶性ビタミン(A、D、E、K)と、水にとける水溶性ビタミン(B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、C、ナイアシン、パント

酸、葉酸、ピオチン)があります。それぞれが固有の働きをするほか、たがいに助け合って作用しています。

ほとんどのビタミンは、人の体の中でつくることができないので、いろいろな食品をバランスよくとる必要があります。



## ～朝食に野菜も食べよう!～

### ★豆乳入りみそ汁★

(材料)4人分

- 豚肉 ……40g 切り干しだいこん…8g
- 豆腐 ……1/3丁 ねぎ ……30g
- にんじん ……40g 豆乳 ……1/2カップ
- だいこん ……60g みそ ……大さじ2
- はくさい ……80g 削り節(だし用)…適量
- えのきたけ…30g

### 作り方

- ①豚肉、豆腐は一口大に切る。
- ②にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切り、はくさいは2cm幅、えのきたけは3cm、切り干しだいこんは水でもどして3cmに切る。
- ③だしをとり、①、②を入れる。
- ④みそを入れる。
- ⑤豆乳を入れる。

1日(木)の献立です。

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用

令和4年1月より、調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)