



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)

(2023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 金	ロールパン 牛乳 ミネストローネ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	パン じゃがいも さとう でんぷん	油 油 ドレッシング
4 月	ごはん 牛乳 呉汁 ぶりの竜田揚げ しそこんぶあえ ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 でんぷん	油 油
5 火	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの卵とじ レバー入りつくね きんぴらごぼう	豚肉 鶏卵 生揚げ 鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 玄米 さとう さとう でんぷん 米粉パン粉 さとう	油 油 ごま ごま油
6 水	ソフトめん 牛乳 五目あんかけめん 春巻き わかめの中華あえ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん たら	はくさい しめじ 干しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし エリンギ	ソフトめん でんぷん でんぷん 小麦粉 さとう	油 ごま油 油 ごま油
7 木	ごはん 牛乳 八丁みそおでん さけのごまだれかけ もやしとえだまめのさっぱりあえ	豚肉 生揚げ みそ さけ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ もやし えだまめ	米 さといも さとう さとう でんぷん さとう	油 ごま
8 金	ころロールパン 牛乳 コーンクリームスープ ウインナーのケチャップソースかけ ブロッコリーのソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン 小麦粉 さとう	油 バター 油
11 月	ごはん 牛乳 さわにわん 野菜はんぺん 鶏肉と野菜のいためもの ももゼリー	豚肉 豆腐 魚すり身 鶏肉	牛乳	みつば にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ ねぎ たまねぎ コーン たまねぎ しょうが もも果汁	米 でんぷん さとう さとう さとう	油 油 油 ごま
12 火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 わかさぎの南蛮漬け くきわかめのサラダ	鶏肉 さつま揚げ わかさぎ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも さとう でんぷん さとう 米粉 さとう	油 油 ごま油
13 水	中華めん 牛乳 タンタンメン 焼きぎょうざ 杏仁豆腐	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しょうが もも パイン みかん	中華めん パン粉 小麦粉 さとう でんぷん 杏仁豆腐 いちごゼリー	ごま 油 油
14 木	ごはん 牛乳 さげだんご汁 れんこんサンドフライ ほうれんそうとツナのあえもの	さげ団子 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい コーン ねぎ れんこん たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油 油
15 金	麦ごはん 牛乳 中華丼 チヂミ こまつなとしめじのいためもの 乾燥小魚	鶏肉 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ えのきたけ ねぎ しめじ もやし にんにく	米 麦 でんぷん 米粉 さとう	油 油 ごま油 油
18 月	ごはん 牛乳 豚汁 ◎里芋と大豆の甘辛揚げ みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ みかん	米 さといも でんぷん さとう	油 油
19 火	ごはん 牛乳 ひきずり さばの銀紙焼き ひじきのいため煮	鶏肉 生揚げ さば みそ ちくわ 大豆	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ねぎ はくさい こんにゃく えだまめ コーン	米 さとう 米粉 さとう さとう	油 油
20 水	白玉うどん 牛乳 冬至うどん コロッケ はくさいのゆずあえ	豚肉 油揚げ 豚肉 牛肉	牛乳 糸寒天	かぼちゃ にんじん にんじん パセリ にんじん	だいこん れんこん しめじ えのきたけ ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり ゆず果汁	白玉うどん じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油
21 木	麦ごはん 牛乳 カレーライス かぼちゃグラタン 福神サラダ チョコレートケーキ	豚肉 おから 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールウ じゃがいも 米粉 さとう さとう	油 油 さとう 米粉 油 ココア

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校

④18日(月)「里芋と大豆の甘辛揚げ」は令和4年度 北里中学校 生徒 伊藤 瑠香さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤15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



給食とSDGs ～身近な給食で考えよう～ 12月「食品ロス」

食べ残しなどの理由で本来食べられることができるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。日本国内では年間でおよそ522万トン、1人当たりお茶碗1杯分のごはんを毎日捨てていることとなります。1人1人が食べ残しを減らすことで、食品ロスは減ります。「あと1口食べてみよう」からチャレンジしてみましょう。



すぐにできる! 食品ロスを減らす方法



給食を残さず
食べるようにしましょう



使い切れる分だけ
買って食べきる
ようにしましょう



～朝食に野菜も食べよう!～

20日(水)の給食献立です。

★はくさいのゆず和え★

(材料)4人分

はくさい ……………中葉一枚程度
にんじん ……………1/3本
きゅうり ……………1/2本
さとう ……………小さじ2
うすくちしょうゆ ……………大さじ1
ゆず果汁 ……………小さじ1

作り方

- ①はくさいを太めの千切り、にんじん、きゅうりは短冊に切る。
- ②①をゆでて、水で冷やし、水気をきる。
- ③ボールにさとう、うすくちしょうゆ、ゆず果汁を入れてよく混ぜ合わせ②とあえる。器に盛り付けて完成!

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食の興味をもち、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。

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)

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