



ホームページで
献立表が確認
できます。

12月献立表



クックパッドで応募
献立や給食の人気
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター
小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・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 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
2	月	ごはん ♥はっこう乳 ベジタブルカレー ◎米粉のかりかり魚フライ コールスローサラダ	ホキ	はっこう乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも カレールー 米・パン粉 じゃがいも でんぶ	なたね油 ドレッシング
		ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬 呉汁(こじる) 手巻きのり	まぐろ油づけ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん	米 さとう	
3	火	ごはん 牛乳 ミートボールのトマト煮 米粉のコロッケ いちじくゼリーあえ	だいた とり肉 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ パセリ	くろロールパン でんぶ さんとう 水あめ	だいた油 なたね油
4	水	ごはん 牛乳 とろろ ◎ぶりのみりん焼き キャベツの塩昆布あえ	とろろ 焼きどうふ ちくわ ぶり	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しらすき ねぎ しょうが	米 さとう でんぶ さんとう	
5	木	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ピピンパ キムチあえ トッポギスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさい けいふ	米 ロウカット玄米 でんぶ さんとう	ごま油 ごま油
9	月	わかめごはん 牛乳 肉じゃが ◎さばの照り焼き 切干大根の甘酢あえ	牛肉 さば	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しらすき えだまめ しょうが 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも さんとう さとう でんぶ さんとう	
		ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 中華スープ みかん	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ えだまめ しょうが にんにく とうもろこし しいたけ	米 麦 さんとう でんぶ さんとう	
10	火	ミルクロールパン 牛乳 ★鮭とほうれん草のシチュー コーンフライ れんこんサラダ ココア牛乳の素	さけ だいた	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しいたけ れんこん きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも 小麦粉 小麦粉 パン粉 さんとう でんぶ 水あめ	バター なたね油 植物油 たまごめきドレッシング 米油
11	水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン ひじき入り揚げぎょうざ(2こ) 中華サラダ	ぶた肉 なたね油 とり肉 ぶた肉 だいた とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	中巻めん 小麦粉 でんぶ さんとう	
12	木	ごはん 牛乳 みそおでん ごぼうサラダ ♥納豆(なっとう)	うずらたまご はんぺん ぶた肉 みそ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん にんじん	だいた こんにゃく ごぼう きゅうり	米 さといも さんとう	ごまドレッシング
13	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(2こ) ナムル ♥ヨーグルト	とうふ ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さんとう でんぶ さんとう	ごま油 ごま油
14	月	ごはん 牛乳 かぼちゃフライ コロコロポテトサラダ 親子汁 のりふりかけ	ぶた肉 だいた まぐろ油づけ たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 さんとう でんぶ さんとう	なたね油 植物油 たまごめきドレッシング
15	火	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きウインナー 切干大根のコールスローサラダ マカロニスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	切干大根 きゅうり たまねぎ エリンギ	マカロニ マカロニ	ドレッシング
16	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ もやしの赤じそあえ 冬野菜のみそ汁	だいた ぶた肉 とり肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳	赤じそ粉 にんじん	たまねぎ にんにく もやし	米 麦 じゃがいも でんぶ さんとう	
17	木	ごはん 牛乳 ブラウンシュ クリスマスチキン ブロッコリーサラダ ♥米粉のガトーショコラ	牛肉 とり肉 だいた 豆乳	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし にんにく キャベツ(尾張旭市産) とうもろこし	米 ハヤシルー 小麦粉 米粉 でんぶ さんとう	なたね油 ドレッシング 植物油

今月の給食目標

寒さに負けない食事をとろう!

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した献立です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、そば・落花生・くるみ・あわび・いも・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも)の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

12月20日

は、副食(おかず)からアレルギー特定原材料等28品目を除去した「もっど! あさびースマイル給食28」を実施します。



12月20日は、

クリスマスメニューです。

2学期最後の給食を

クラスみんなで楽しく

食べましょう!

☆今月のおすすめ地場産物☆

「ねぎ」(今月のねぎは、すべて尾張旭市の畑でとれたものです。)

ねぎは、日本全国で広く栽培されており、冬が旬の食材です。食べることで「医者いらず」と言われるほど、栄養がたくさんつまっています。体を温めたり、疲労回復をサポートしてくれる効果のある「アリシン」や、風邪の予防に効果のある「ビタミンC」が含まれています。寒い冬に風邪をひかないようにしっかりと食べて、元気に過ごしてくださいね。



応募献立の紹介

「鮭とほうれん草のシチュー」
西中学校の生徒が考えました。

★給食では11日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)



毎月19日は「食育の日」

～おうちで ごはんの日～