



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
中学校

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
1	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのいちじくソースかけ 野菜のしそひきあえ みそ汁 ♥55周年おめでとうデザート (豆乳プリンタルト)	だいた ぶた肉 とり肉 まぐろ油づけ とうふ みそ 豆乳 だいず	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ いちじく(尾張旭市産) たまねぎ だいこん はくさい ねぎ(尾張旭市産)	米 じゃがいも でんぶん さとう	
							さとう 米粉 コーンフラワー でんぶん	ショートニング 加工油脂 植物油
2	火	ごはん 牛乳 ベジタブルカレー ◎米粉のかりかり魚フライ フレンチサラダ	ホキ	牛乳	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 カレーウ 米パン粉 じゃがいも でんぶん	なたね油 米油
3	水	ロールパン 牛乳 野菜いっぱいポトフ オムレツのトマトソースかけ ビーンズサラダ	ミニウインナー たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ	ロールパン じゃがいも でんぶん さとう	だいず油 ごまドレッシング
4	木	ごはん 牛乳 みそおでん ♥納豆 きゅうりとわかめの酢のもの	はんぺん ぶた肉 みそ なっとう	牛乳	にんじん	だいこん ごんにやく きゅうり	米 さといも さとう	
5	金	麦ごはん 牛乳 ◎ぶりフライ キャベツとにんじんのおひたし じゃがもち汁	ぶり かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ(尾張旭市産)	麦 米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	なたね油
8	月	麦ごはん 牛乳 ピピンパ キムチあえ トッポグスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし キムチ たまねぎ しいたけ	麦 米 でんぶん さとう さとう トッポグ	なたね油 ごま油
9	火	ごはん 牛乳 ★マーボー大根 パンパンジーサラダ わかめと春雨のスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	米 さとう でんぶん さとう マロニー	ごま油 かき油(オイスターソース) ごま ごま油
10	水	くるロールパン 牛乳 鶏肉のマーメレードソースかけ コーンサラダ パンパンキンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん かりん かにんじん	キャベツ(尾張旭市産) きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	くるロールパン マーメレード でんぶん さとう 小麦粉	米油 バター
11	木	ソフトめん 牛乳 ソフトめんのミートソース 切干大根のコールスローサラダ チキンナゲット(2こ)	ぶた肉 とり肉 おから だいず	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ えだまめ 切干大根 きゅうり にんにく しょうが	ソフトめん トマルウ ハイシルウ さとう 米粉 さとう でんぶん コーンフラワー	ドレッシング 植物油 なたね油
12	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ◎さばの照り焼き もやしの赤じそあえ	牛肉 さば	牛乳	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しょうが もやし	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	
15	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	ぶた肉 だいず 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(尾張旭市産) えのきたけ	米 さとう でんぶん 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぶん	植物油 なたね油 たまごめきドレッシング
16	火	麦ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のチャンプルー さつま汁 みかん	豆腐 ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ しいたけ しょうが だいこん(尾張旭市産) ごぼう ねぎ(尾張旭市産) みかん	麦 米 でんぶん さつまいも	米油
17	水	ミルクロールパン 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	とり肉 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ(尾張旭市産) しめじ えだまめ にんじん たまねぎ いちじくゼリー(尾張旭市産) 黄桃 バイン	ミルクロールパン さとう 米粉 でんぶん 米粉 じゃがいも さとう でんぶん 米パン粉	なたね油
18	木	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け 豚汁 手巻きのり	まぐろ油づけ ぶた肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん(尾張旭市産) ごぼう ねぎ(尾張旭市産)	米 さとう	
19	金	麦ごはん 牛乳 ◎にしんのゆずみそ煮 れんこんサラダ よしの汁	にしん みそ まぐろ油づけ とり肉 生あじ かまぼこ	牛乳	にんじん	ゆず れんこん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ(尾張旭市産)	麦 米 でんぶん さとう さとう でんぶん	たまごめきドレッシング 米油
22	月	ロウカット玄米ごはん ♥はっこう乳 ハヤシライス クリスマスチキン ツナサラダ	牛肉 とり肉 だいず まぐろ油づけ	はっこう乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ とうもろこし にんにく きゅうり とうもろこし	米 ロウカット玄米 ハヤシベース でんぶん さとう	なたね油 たまごめきドレッシング

今月の給食目標 寒さに負けずに食事をとろう!

※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)を除去した日です。※学校給食では、アレルゲン特定原材料等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1日(月)

「市制55周年記念日」

私たちが住んでいる「尾張旭市」ができてから55年が経ちます。
給食は、地元農産物を使用したお祝い献立です。デザートには、「55周年のイラスト」のシールが貼られた豆乳プリンタルトが出ます。

12月2日(火)

副食(おかず)からアレルゲン特定原材料等28品目を除去した「もっち! あさびースマイル給食28」を実施します!



応募献立の紹介

「マーボー大根」

白鳳小学校の児童が考えました。

★給食では9日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)

☆今月のおすすめ地場産物☆

「だいこん」

「だいこん」の旬は、冬である12月～2月頃です。冬の「だいこん」は甘くみずみずしいのが特徴で、春から夏にかけて収穫される「だいこん」は、少し辛みが強いのが特徴です。

「だいこん」には、お腹の調子を整える食物せんいや、かぜや病気を予防するビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。

16日「さつま汁」、18日「豚汁」の「だいこん」は、尾張旭市産のものです。他の日の「だいこん」は、愛知県産です。味わって食べましょう。



毎月19日は「食育の日」

～おうちで ごはんの日～

冬至(今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして無病息災を願います。また、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼ぶといわれています。給食では19日(金)が「冬至のメニュー」で、「にしんのゆずみそ煮」が登場します。また「ん」のつく食べ物もたくさん出てきます。見つけてみましょう。

★学校給食の情報は⇒ 尾張旭市学校給食センター 🔍 検索 をクリック!!