



令和 4年 12月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		667	862
		ごぼういりつくね(小2こ 中3こ)	鶏肉			ごぼう 玉ねぎ	砂糖	油		
		なまあげのもの	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜	砂糖 でんぷん	油	25.3	31.5
		れんこんチップス				れんこん		油		
2	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		640	801
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油		
		ハムとまめのサラダ(イタリアンドレッシング)	ハム 赤いんげん豆 マローファットピース 大豆 ひよこ豆			とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング	21.4	25.9
		りんご				りんご				
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		655	862
		あじフリッター(小2こ 中3こ)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	油		
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	油	25.3	32.0
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	キャベツ もやし とうもろこし 干し椎茸 ねぎ	春雨			
6	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		673	869
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干し椎茸	パン粉 小麦粉	油		
		ふたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく 干し椎茸	砂糖	油	23.9	29.9
		こまつなごまあえ	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		ココアぎゅうにゅうのもと					砂糖			
7	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		679	850
		さばのみぞれかけ	さば			大根	砂糖	油		
		ひじきのごしきに	鶏肉 はんぺん	ひじき	にんじん	とうもろこし 枝豆	砂糖	油	27.1	32.5
		ふゆやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	かぶ 白菜 えのきたけ ねぎ				
8	木	サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			パン		686	847
		ハンバーグのケチャップソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油		
		たけとよさんゆうきやさいのサラダ(こうみじおドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	大根		ドレッシング	29.1	35.1
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ エリンギ				
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		649	827
		しらすとあおなごはんのぐ	しらす干し		広島菜 京菜 大根菜					
		こうやどうふのたまごとじに	卵 鶏肉 凍り豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 でんぷん		27.2	33.0
		れんこんきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖	油 ごま		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		670	848
		にくだんごのてりやき	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油		
		いしかりじる	さけ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ	じゃがいも		24.1	29.2
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
13	火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		657	797
		ごもくラーメンのスープ	豚肉 うずら卵		にんじん ねぎ	白菜 たけのこ もやし ねぎ				
		しゅうまい(小2こ 中3こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	ごま油	27.3	32.7
		フルーツあんじん		牛乳		黄桃 バイナップル みかん	砂糖			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634	801
		いわしのうめに	いわし			梅	砂糖			
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	24.4	29.5
		こうのものあえ				大根 キャベツ	砂糖	ごま		
15	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		638	801
		ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 卵			にんにく	砂糖	油		
		ビビンバのぐ(やさい)			にんじん 小松菜	大豆もやし	砂糖	ごま油	27.7	32.5
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	ワンタン皮			
		かんそうござかな		かたくちいわし			砂糖			



令和 4年 12月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		654	821
		チキンミンチカツ	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		ほうれんそうのアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	アーモンド	25.5	30.3
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ	さといも			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		641	806
		すきやきふうに	豚肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 こんにやく ねぎ	なまふ 砂糖	油		
		あつやきたまご	卵				砂糖		29.6	35.5
		ちぐさあえ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖			
20	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		648	805
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 生姜 ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
		パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング	25.0	30.1
		みかん				みかん				
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		664	835
		さんまぎんがみやき	さんま みそ				砂糖			
		さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	28.3	33.5
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 たけのこ 干し椎茸 ねぎ				
22	木	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン		699	786
		とりにくのからあげ	鶏肉				小麦粉 コーン粉	油		
		だいこんサラダ(あおじそドレッシング)	ツナ			大根 きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
		やさいスープ	ソーセージ		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも			
		セレクトデザート							27.5	31.4
		A:こめこのチョコケーキ	豆乳				砂糖 米粉	油		
		B:いちごケーキ	卵	牛乳		いちご	砂糖 小麦粉			
		C:はくとうゼリー				白桃	砂糖			

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 16回

平均値	660	826
	26.1	31.5
基準値	650	830
	26.0	34.0

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様(としがみさま)」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (今年は12/22) ……………



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

大晦日 (12/31) ……………



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

正月 (1/1~) ……………



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



人日の節句 (1/7) ……………



七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

献立紹介

8日(木) 武豊町産有機野菜サラダ

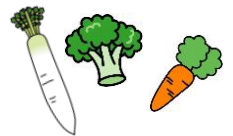
有機野菜とは？

有機野菜の栽培方法には、「有機栽培」「無農薬栽培」「自然農法」「特別栽培」などがあります。それぞれ、農薬や化学肥料を制限したり、遺伝子組み換え技術を使用しないなど、環境にかかる負荷を軽減する栽培方法です。土地本来の力を最大限に発揮して、環境に配慮したSDGsな有機野菜を味わいましょう。

8日(木)有機野菜サラダに入っている「フロッキー・大根・にんじん」を作ってくださった『知多の恵み』のみなさん



知多半島の畜産物から出る堆肥や酒粕、しょうゆ粕など地域資源を活用して野菜を育てています。



デザートセレクト給食(12月22日)

A:チョコレートケーキ



B:ストロベリーケーキ



C:ピーチゼリー



12月に使う地元産の食材

〈武豊町〉 みそ キャベツ 大根 白菜 フロッキー にんじん
〈知多半島〉 しらす干し 小松菜 かぶ エリンギ きゅうり みかん
〈愛知県〉 豚肉 ほうれん草