



令和6年12月分 献立予定表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

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	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			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		
2月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		650	835
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		きりぼしだいこんのごますあえ	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま ごま油	26.7	32.7
		ぼかぼかじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい 大根	酒かす			
3火		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		670	837
		ぶりたつたあげ	ぶり			生姜	でんぶん	油		
		ちくぜんに	鶏肉 ちくわ		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干し椎茸	砂糖	油 ごま油	27.7	33.8
		みかん				みかん				
4水		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		673	855
		あげぎょうざ(小2中3こ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	でんぶん 小麦粉	油		
		ひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき		きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	25.6	31.0
		キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん いら	はくさい 玉ねぎ	砂糖			
ヨーグルト		ヨーグルト								
5木		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		645	811
		さばぎんがみやき	さば みそ				砂糖			
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい えのきたけ こんにゃく	砂糖	油	34.1	41.1
		キャベツのたくあんあえ				大根 キャベツ	砂糖	ごま		
6金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630	814
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
		ごもくきんぴら	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油 ごま油	26.0	33.5
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ 大根	里いも			
9月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661	829
		チキンミンチカツ	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		ぶたにくとキャベツのみそいため	豚肉 さつま揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	油	27.5	33.0
		けんちんじる	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 大根 ごぼう 干し椎茸	里いも でんぶん			
10火		サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		642	808
		ソーセージのケチャップソースかけ 2本	ソーセージ				砂糖 でんぶん	油		
		かぶのクリームに	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	かぶ 玉ねぎ エリンギ とうもろこし			26.9	33.3
		フルーツのゼリーあえ	豆乳			もも バイナップル みかん りんご ぶどう				
11水		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647	820
		とりにくのしおこうじやき	鶏肉				でんぶん	油		
		きりぼしだいこんのふくめに	ツナ さつま揚げ		にんじん	切り干し大根	砂糖	油	27.9	36.7
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸				
12木		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		677	860
		いわしのうめに	いわし			梅	砂糖			
		みそおでん	豚肉 うずら卵 がんもどき 揚げポール みそ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	里いも 砂糖		29.3	35.8
		ほうれんそうのアーモンドあえ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	油 アーモンド		
13金		ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		668	779
		とんこつラーメンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 とうもろこし				
		はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油 ごま油	26.9	31.1
		パンサンスー	ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
16月		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		695	850
		カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく りんご		じゃがいも 油		
		チキンナゲット 2こ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油	24.6	28.7
		コーンサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング		



令和6年12月分 献立予定表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			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		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653	835
		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 さつま揚げ		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 でんぶん	油	26.3	32.6
		はくさいのこんぶあえ		昆布	にんじん	はくさい				
		ココアぎゅうにゅうのもと					砂糖			
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		619	780
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん			
		パンパンジーサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング	25.9	31.2
		りんご				りんご				
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		642	810
		ほっけのしおやき	ほっけ					油		
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	30.2	36.3
		ひじきとやさいのあえもの	鶏肉	ひじき	小松菜 にんじん		砂糖	油		
20	金	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン		709	825
		ミートソースペンネ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 ペンネ			
		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			
		れんこんチップス				れんこん		油	20.5	24.2
		セレクトデザート								
		A: おこめのタルト	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
B: いちごプリン	豆乳				いちご	砂糖				
C: りんごゼリー					りんご	砂糖				

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。 ※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 15回

平均値	659	823
	27.0	33.0
基準値	650	830
	26.0	34.0

給食だより

手洗いは感染症予防の基本です!

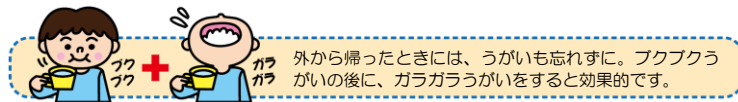
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいな見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント.....



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



給食レシピ紹介 ~作ってみよう~

12月9日(月)の給食 豚肉とキャベツのみそ炒め

<材料> 4人分

- 豚もも肉 100g
- キャベツ 80g
- さつま揚げ 25g
- 油 小さじ1
- 調味料: 豆みそ 12g, 三温糖 8g, しょうゆ 小さじ1/2, 酒 大さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は2cm幅、キャベツは1cm幅、さつま揚げは5mm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ③ キャベツ、さつま揚げを加え、炒める。
- ④ 調味料を加えて味を調える。(みそは酒で溶いてから入れると混ぜ合わせやすいです)

甘辛いみその味でご飯が進みやすくなります。給食では、さつま揚げの代わりに生揚げを入れることがあります。

6日(金)五目きんぴらと豚汁に有機農業で作った野菜(にんじん、大根)を使用します。

◎ 有機農業で作った野菜について

有機農業の推進、地産地消への寄与、有機農業への理解の促進を目的として、保育園および小中学校で今年度は定期的に「有機農業で作った野菜」を給食に使用します。(5、6、7、11月使用、2月使用予定)

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な野菜です。

知多の恵みグループは、武豊町・美浜町・南知多町の半島中南部のメンバーが中心になって、有機農産物の共同出荷の取り組みを行うグループです。

ベテランからかけだしまで、百姓仲間が協力し合って出荷や互いのスキルアップのための情報交換をしています。私たちの目標は、「有機農業を持続可能で魅力ある産業にするため仲間を増やし、次世代へ繋げていくこと」です。安全・安心で美味しい食べ物を求める皆さまに喜んでいただける農産物の生産に努力したいと考えています。



【12月に使う地元産の食材】

- <武豊町> みそ キャベツ 大根 にんじん 白菜
- <知多半島> 小松菜 ほうれん草 きゅうり みかん
- <愛知県> 豚肉 うずら卵 ねぎ りいも かぶ