



12月予定献立表



令和2年度

津島市神守学校給食共同調理場

日	こんだて名	おもにちやく・厚物にちやくもの(おかいり)		おもに体のちやくしきとどのえきもの(みどりり)		おもにはたらくかにちやくもの(せいり)		びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
曜	し	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
1	ごはん とうふだんご(小・中:2こ) にくじゃが やさいとささみのあえもの 牛乳	とうふだんご(とうふ にく) ぶたにく はんぺん とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	
2	ごはん こめこのホキフライ ぶたじる おひだし あじつけのり 牛乳	こめこのホキフライ(ホキ) ぶたにく とうふ みそ	あじつけのり 牛乳	にんじん みずな	ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい	ごはん こめこのホキフライ(ころも) さとう	あぶら	
3	こがたロールパン フランクフルト イタリアンスパゲティ だいこんサラダ 牛乳	フランクフルト ベーコン かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	こがたロールパン スパゲティ さとう さとう	オリーブあぶら オリーブあぶら	
4	ごはん しゅうまい(小:2こ・中:3こ) マーボーとうふ ちゅうかサラダ 牛乳	しゅうまい(にく) とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン	ごはん しゅうまい(かわ) さとう でんぷん さとう	あぶら こま こまあぶら	
7	ごはん いわしのしょうがに よしのに ゆかりあえ 牛乳	いわしのしょうがに(いわし) とりにく がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	いわしのしょうがに(しょうが) だいこん たけのこ こんにゃく しいたけ はくさい きゅうり	ごはん さといも さとう でんぷん	あぶら	にんじんは JAから購入します。
8	ここくごはん あやさいのこめカレーライス コロッケ コーンサラダ 牛乳	ぶたにく コロッケ(にく)	牛乳	かぼちゃ	カリフラワー れんこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ここくごはん コロッケ(じゃがいも ころも) さとう	こめこのカレールウ あぶら あぶら オリーブあぶら	12月のやさい れんこん
9	むぎごはん ★はたけのおにくいりごは いもだんごじる みかん 牛乳	ぶたにく だいず かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく たけのこ しめじ みかん	むぎごはん さとう じゃがいもだんご	あぶら	「はたけのおにくいりご はん」は「津島市給食献立コ ンクール」で北小学校1年生 の鈴木吉さんが考えた料理 です。
10	ごはん ぎょうざ(小・中:2こ) ちゅうかごもくスープ きりぼしパンパンジー ひとくちゼリー(りんご) 牛乳	ぎょうざ(にく) ぶたにく いか とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ とうみょう	たまねぎ きくらげ きりぼしだいこん もやし	ごはん ぎょうざ(かわ) はるさめ さとう ひとくちゼリー(りんご)	こま パンパンジーソース	
11	ごはん ちくわのいそあげ(小:2こ・中:3こ) ふのすましじる こんこんサラダ 牛乳	ちくわ とりにく とうふ ハム	あおのり 牛乳	にんじん みつば	たまねぎ れんこん だいこん コーン	ごはん こむぎこ ふ さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	
14	ごはん いかなぎはんぺん キムチなべ いとかんてんのごますあえ 牛乳	いかなぎはんぺん(さかな いか) ぶたにく あぶらあげ やきとうふ ハム	かんてん 牛乳	にんじん いら みずな	いかなぎはんぺん(ねぎ) はくさい キムチ えのきたけ しいたけ しらたき もやし	ごはん さとう さとう	あぶら こま こまあぶら	
15	ごはん さんまのぎんがみやき かんとくに いろいろあえ 牛乳	さんまのぎんがみやき(さんま みそ) とりにく なまあげ うずらたまご はんぺん	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん とうみょう	だいこん こんにゃく えだまめ コーン きゅうり	ごはん さとう	わふうドレッシング	カルシウム強化献立
16	ごはん ピピンバ(にく) (ナムル) ワントンスープ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく みそ とうふ なた	ヨーグルト 牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ワントン	あぶら こま こまあぶら	
17	ソフトめん ミートソース オムレツ ひじきとツナのあえもの 牛乳	ぶたにく オムレツ ツナ	ひじき 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム キャベツ	ソフトめん さとう でんぷん さとう	ハヤシルウ あぶら	
18	ごはん れんこんサンドフライ こしつねのすきやき そくせきづけ 牛乳	れんこんサンドフライ(にく) あいちのぎょうにく やきとうふ	牛乳	にんじん	れんこんサンドフライ(れんこん) こしつね たまねぎ はくさい しらたき もやし きゅうり たくあんづけ	ごはん れんこんサンドフライ(ころも) かくふ さとう	あぶら	食育給食の日 12月のやさい こしつね こしつねは JAから購入します。 冬至献立
21	ごはん さばのゆうあんやき かぼちゃのみそじる ほうれんそうのあえもの 牛乳	さばのゆうあんやき(さば) とうふ みそ ハム	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう	さばのゆうあんやき(ゆず) たまねぎ ねぎ もやし	ごはん さとう		
22	クロワッサン フライドチキン(小・中:2こ) ポトフ カラフルサラダ いちごゼリー 牛乳	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー あかピーマン	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	クロワッサン こめこ でんぷん じゃがいも いちごゼリー	あぶら たまねぎドレッシング	クリスマス献立
23	ごはん わふうハンバーグ さわにわん こんぶあえ 牛乳	ハンバーグ(にく) ぶたにく あぶらあげ	こんぶ 牛乳	にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) ごぼう だいこん しいたけ ねぎ もやし はくさい	ごはん さとう でんぷん		



愛知県では、児童生徒に県内産食材のおいしさや魅力を伝えるために、学校給食に名古屋コーチンや県産牛肉、農林水産物を無償提供します。津島市では12月より学校給食の食材として取り入れていきます。地元でとれた食材を味わいましょう。今後「愛知応援給食」として紹介します。

今月の栄養価



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	609	16.4%	30.4%	中学校 平均	757	15.7%	27.9%

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」 * 献立は都合により変更することがあります。

