令和5年12月献立表
小学校・中学校

今月の目標
よい姿勢で食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・さとう	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小学校 中学校
1	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		632 760
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		いわしのうめに	いわし かつおぶし			うめ	さとう		
		きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり	さとう		
4	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		626 736
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		ビーフンいため	チキンハム		チンゲンサイ	もやし	ビーフン	ごま油	
		りんご2こ(小1・2年1こ)				りんご			
5	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		649 836
		きつねしるかけ	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ はくさい	さとう		
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
		ちぐさあえ			こまつな にんじん	もやし きゅうり	さとう		
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		648 775
		こうやどうふのうまに	こうやどうふ ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
		さけのしおこうじやき	さけ				米粉	油 オリーブ油	
		ひじきのいために	とり肉	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
7	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		679 791
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	オリーブ油	
		チキンサラダ	とり肉		こまつな	きゅうり コーン			
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
		コーヒー牛乳のもと					さとう		
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		661 757
		オーガニックだいこんいり みそおでん	うずらたまご 生揚げ みそ	こんぶ	にんじん	オーガニックだいこん こんにゃく	さといも さとう		
		あかもくおこのみやき	ぶた肉	あかもく		キャベツ	小麦粉 米粉 さとう でんぷん	油	
		ほうれんそうのおひたし			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう		
		こぶくろはなかつお	かつおぶし						
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		612 725
		かんこくふうトックスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	もやし はくさい にんにく	米粉 さとう		
		わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ			玉ねぎ	さとう でんぷん 米粉	油	
		こまつなのいためもの	チキンハム		こまつな にんじん	玉ねぎ	でんぷん	油	
12	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		637 743
		ふゆやさいたっぷりぶたじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう			
		とりにくのあまからいため	とり肉		ピーマン	玉ねぎ もやし	さとう	油	
		えだまめサラダ	ハム			えだ豆 きゅうり キャベツ			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		614 770
		いもに	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ	さといも さとう		
		カレーれんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉	油	
		さけとあおなごはんのぐ	さけ かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		さとう	油	
		キャンディーチーズ 小1こ中2こ		チーズ					
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 743
		すがたをかえるだいずじる	豆乳 ゆば 大豆 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい			
		とりそぼろいため	とり肉		にんじん	コーン えだ豆 しょうが	さとう	油	
		はりはりづけ				だいこん きゅうり	さとう		
		てまきのり		のり					
15	金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		695 861
		ふゆキャベツのやきそば	ぶた肉 いか ちくわ	青のり	にんじん	もやし ふゆキャベツ しょうが	めん	油	
		オムレツ	たまご				でんぷん	油	
		みかん				みかん			

18	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		680 844
		ぶたにくとだいこんのにもの	ぶた肉　生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん　こんにゃく	さとう		
		あいちのだいずいり ナゲットのケチャップ ソースかけ　小2こ中3こ	とり肉　愛知県産大豆 きなこ		にんじん	にんにく	さとう　でんぷん	油	
		ベーコンのいろどりいため	ベーコン		にんじん	えだ豆　玉ねぎ　エリンギ		油	
19	火	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			めん		663 803
		みそラーメンスープ	ぶた肉　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　コーン もやし　メンマ(たけのこ)	さとう		
		あげえびしゅうまい 小2こ中3こ	えび　たら			玉ねぎ	小麦粉　でんぷん	油	
		とこなめさんブロッコリーの ちゅうかいため	ソーセージ		常滑産 ブロッコリー	キャベツ		ごま油	
20	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		647 764
		あったかしょうがじる	とり肉　生揚げ		にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ はくさい　しいたけ	小麦粉	油	
		やさいぶたどん	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　にんにく	さとう　でんぷん	油	
		だいこんサラダ	ツナ			きゅうり　だいこん			
		たくじょうドレッシング						ドレッシング	
21	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		646 756
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ　グリーンピース	さとう	油	
		かぼちゃとハムのサラダ	ハム		かぼちゃ	コーン	さとう	オリーブ油	
		セレクトデザート							
		A:プリン					さとう		
		B:こめこのガトーショコラ	豆乳				さとう　米粉	油	

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	648 778
基準値	650 830

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
13日　カレーれんこんサンドフライ
★味わおう★
11日　韓国風トックスープ
♪作ってみよう♪
14日　鶏そぼろ巻き
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
19日　常滑産ブロッコリーの中華炒め

今月の応募献立

8日(金)
あかもくお好み焼き

鬼崎中学校
堂脇　優季凪　さん

19日(火)
とこめちゃんと郷土を味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべものカレンダー
大豆

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

常滑市のホームページで朝食レシピを紹介しています。
QRコードで読み込むとすぐに見られます♪

いままで紹介してきたレシピや，給食の写真も掲載してありますので，ぜひご覧ください。

「本日の献立写真」

「パワーアップ朝ごはん」

12月21日（木）セレクト給食

A:プリン

牛乳や卵、大豆を使わずに作られたプルプルとした食感のプリンです。プリンの上にカラメルソースがかかっています。

乳・卵・小麦なし　４３kcal

B:米粉のガトーショコラ

カカオの風味を生かした、濃厚な味が広がるしっとりとした食感のガトーショコラです。

乳・卵・小麦なし　９７kcal

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

んのつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ（なんきん）　れんこん　にんじん　ぎんなん　かんてん　きんかん　うどん