



# 令和6年12月献立表

## 小学校・中学校


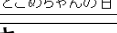
今月の目標

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。

常滑市給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・さとう	油脂・種実	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		659 770
	ポトフ	ソーセージ		にんじん パセリ	かぶ キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		
	ドライカレー	ぶた肉 大豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ	さとう	油	
	とこなめさんあかだいこん いりチキンサラダ	とり肉			だいこん きゅうり コーン 常滑産赤だいこん			
	たくじょう しおだれドレッシング					しおだれ ドレッシング		
3火	ごはん 牛乳		牛乳			米		637 744
	とりだんごじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん えのきたけ	小麦粉	油	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油	
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米		627 744
	あかもくいりはるさめスープ	とり肉	あかもく	にんじん ねぎ	玉ねぎ	はるさめ	油	
	ビビンバ(にく)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
	ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
	コーヒー牛乳のもと		 あかもくーの日			さとう		
5木	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	610 718
	ミートソースペンネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ(小麦) 小麦粉 さとう		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			
	たくじょう イタリアンドレッシング						イタリアン ドレッシング	
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米		669 775
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん			
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
	ひじきごはんのぐ	とり肉	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 742
	ちゅうかワントンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ もやし しょうが	小麦粉 でんぷん	油	
	とりにくのからあげ	とり肉					ごま パンバンジー ドレッシング	
	ツナとわかめの ごまだれサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ			
10火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		617 735
	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 小麦粉	オリーブ油	
	ベーコンのカラフルいため	ベーコン			えだ豆 キャベツ コーン		油	
	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		
11水	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 739
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
	わふうおろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう でんぷん		
	じゃがいものソースいため	ベーコン	青のり		玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	
12木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		643 743
	みそラーメンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン もやし	さとう		
	とりにくとれんこんの あまからいため	とり肉			れんこん にんにく	さとう	油	
	はるさめのすのもの	ハム			きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 742
	こんさいじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも でんぷん		
	たこメンチカツ	すけそうだら たこ	あおさ		キャベツ しょうが	小麦粉	油	
	いろどり ぶたそぼろごはんのぐ	ぶた肉		にんじん	コーン えだ豆	さとう		
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		624 734
	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		
	ビーフンのちゅうかいため りんご2こ(小1・2年1こ)	ベーコン		チンゲンサイ	もやし りんご	ビーフン	油	
17火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		646 768
	なまあげとだいこんのうまに	生揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう		
	たらのフライ	すけそうだら				米粉 じゃがいも	油	
	キャベツシャキシャキ やさしいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま油	

18	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		667 883
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 だっしふん乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉	バター	
		ベーコンとほうれんそうの ソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん	コーン		オリーブ油	
		フルーツポンチ				みかん パインアップル 黄とう ゼリー(りんご)	さとう		
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		634 756
		とこなめさんふゆキャベツの みそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	常滑産キャベツ えのきたけ			
		とりにくのてりやき	とり肉				さとう		
		ひじきのいために	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
20	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		660 772
		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 マッシュルーム	小麦粉 さとう		
		ブロッコリーとウインナーの ソテー	ソーセージ		ブロッコリー	コーン	じゃがいも		
		セレクトデザート							
		A:チョコプリン					さとう		
		B:こめこの いちごスティックケーキ	豆乳 大豆			いちご レモン	さとう 米粉	油	

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	637 758
基準値	650 830

### 今日の料理紹介

よくかも ♪  
13日 たこメンチカツ  
★味わおう★  
2日 常滑産赤大根入りチキンサラダ  
♪作ってみよう♪  
2日 ドライカレー  
♪とこめちゃんと郷土を味わおう♪  
19日 常滑産冬キャベツのみそ汁

### 今月の応募献立

17日(火)  
キャベツシャキシャキ野菜炒め  
大野小学校  
亀井 友杏 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。  
(TEL 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。

19日(木)  
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  
ひじき

## 12月20日(金) セレクト給食



濃厚なチョコの味の広がる、プルプルとした食感のチョコプリンです。  
冬にぴったりの、甘いスイーツです。  
乳・卵・小麦なし 49kcal

米粉と大豆粉を使った、もちもちとした食感のいちごケーキです。  
すりつぶしたいちごがたっぷりはいっています。  
乳・卵・小麦なし 83kcal

## 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、一見きれいに見えても、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。

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、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

手洗いのポイント

- 外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
- ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

手洗いのポイント

- せっけんをつけ、こするように洗います。
- 汚れの残りやすい部分は念入りに。
- 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

12月6日の豚汁に入っている大根は有機栽培の基準に適したものを使用しています

有機栽培とは化学的に合成された肥料や農薬を使わず、有機肥料や天然由来の農薬を使用した栽培方法のことです。



## 冬休みの食生活~10のポイント

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう	<b>す</b> すんで、おうちの人 のお手伝いを しよう
<b>み</b> ンなで食卓を囲む 機会をつくろう	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	

常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。

《方法》  
通常メニュー  
子育て  
↓  
学校給食



「常滑市 LINE QRコード」