



令和6年12月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日/曜	こ ん だ て	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 まめ 豆・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・砂糖	油脂・種実		
2月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		626 788	24.0 28.7
	さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう だんぷん			
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま		
	さつまじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん	だいこん しろねぎ しいたけ こんにゃく	さつまいも	あぶら		
3月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		675 866	25.5 31.0
	ごもくあげ豆腐(小2コ・中3コ)	とうふ いとよりだい	ひじき	にんじん	えだまめ たけのこ たまねぎ	さとう だんぷん こむぎこ	あぶら		
	ぶたキムチいため	ぶたにく		キャベツ	はくさいキムチ もやし	さとう だんぷん	ごまあぶら		
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
4月	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			パン		675 825	28.7 34.3
	スティックハンバーグ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	パンこ だんぷん さとう			
	あまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう			
	コーンスープ	とりにく とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ		
5月	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		649 796	27.7 32.3
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ しろねぎ こんにゃく	さとう			
	あつやきたまご	たまご				さとう だんぷん	あぶら		
	くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし				
	わふうドレッシング						わふうドレッシング		
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
6月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		605 754	20.2 23.6
	わふうコロケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
	きりぼしだいこんのカレーいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん しょうが		ごまあぶら		
	はくさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ				
9月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		598 754	24.4 28.9
	かにたま	たまご かに		にんじん	たけのこ しろねぎ しいたけ	さとう だんぷん	あぶら		
	ぶたにくとあおなのいためもの	ぶたにく		チンゲンサイ こまつな	たまねぎ		ごまあぶら		
	ちゅうかスープ	ベーコン なまあげ		にんじん はねぎ	はくさい もやし		ごまあぶら		
10月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		632 762	26.2 29.7
	とうふのみそかけ	とうふ							
	みそたれ	みそ				だんぷん			
	ちくぜんに	とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく	さといも さとう			
	みかん				みかん				
11月	【世界の料理-イタリアー】							688 882	32.0 40.3
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	ポロネーゼソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ		ハヤシルウ		
	たらのバジルやき	たら		バジル					
	コーンとえだまめのバターソテー			にんじん	とうもろこし えだまめ		バター あぶら		
◎とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			いちご	さとう だんぷん				
12月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		582 750	24.7 30.8
	レバーいりしろごまつくね(小中2コ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ だんぷん さとう	ごま あぶら		
	ひじきとツナのにつけ	まぐろ あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース こんにゃく	さとう			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ				
④アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド			
13月	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		580 749	25.0 30.9
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			こめこ だんぷん	あぶら		
	はくさいのおひたし			にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう			
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	だんぷん			

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- 全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- 全てのめん、小麦粉を使用しています。
- アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。



【お知らせ】

- ※4日は、サンドイッチロールパンに「スティックハンバーグと甘酢和え」をはさんで食べましょう。
- ※5日は、麦ごはん「豚丼の具」をのせて食べましょう。
- ※10日の「豆腐のみそかけ」は、パック豆腐をナス皿に出して、小袋のみそたれをかけて食べましょう。
- ※18日の「野菜のグラタン」に敷いてあるクッキングシートは、給食の燃えるゴミに出してください。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター(62-6681)
幸田町教育委員会学校教育課(62-1111)

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

＜基準値＞	
小学校	650
中学校	830

摂取エネルギー
- 全体の13~20%

日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・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・砂糖	油脂・種実		
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		609 767	26.1 31.0
	いわしのはちょうみそに	いわし みそ		はねぎ		さとう			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	じゃがいものうまに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう			
17 (火)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		643 792	28.0 32.3
	とりにくとレバーのヤンニョムふう	とりにく とりレバー			にんにく	でんぷん さとう	あぶら		
	チンゲンサイのナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし		ごま		
	ミニチーズ		チーズ						
18 (水)	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		618 815	19.0 23.5
	やさいのグラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら		
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		にんじん ブロッコリー					
	イタリアンドレッシング						イタリアンドレッシング		
	ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ	じゃがいも			
19 (木)	【冬至献立】							599 750	23.3 27.4
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	れんこんハンバーグのゆずあんかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ れんこん ゆず	パンこ さとう でんぷん			
	にんじんとツナのあえもの	まぐろ		にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ				
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 759	19.9 23.7
	ミートボールカレー	ぶたにく とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	パンこ でんぷん さとう じゃがいも	カレールー		
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう でんぷん	あぶら		
	やさいソテー			にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら		
	セレクト デザート	A:りんごジュレ B:こめこプリンタルト	とうにゅう		りんご	さとう さとう こめこ	あぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も弱くなると考えていました。そこで冬至の日に、かぼちゃやれんこんなどの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、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。



<基準値>		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13~20%
中学校	830	

セレクトデザート

12月20日はセレクトデザートです。どちらを選びましたか？

	エネルギー	たんぱく質
A りんごジュレ	40kcal	0.1g
B こめこプリンタルト	102kcal	0.5g

今月の重点目標「食文化を考えよう」

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしましょう。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて「年越しそば」を食べる風習があります。



正月 (1月1日~)

おせち料理

入っている食材それぞれに、新年の願いが込められています。「福を重ねる」ことから重箱に詰めます。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物です。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが使われています。



****世界の料理 イタリア (11日)****

南北に長いイタリアは、地域ごとに風土や伝統文化が異なります。料理も地域によりさまざまに発展してきました。トマトの「赤」、チーズの「白」、バジルの「緑」など、見た目が色あざやかで美しい料理がたくさんあります。



■ボロネーゼ

北部にあるボローニャ地方発祥の料理です。玉ねぎやセロリなどの香味野菜を炒め、ひき肉と赤ワイン、トマトを入れて煮込み、きしめんのような平たいパスタにからめて食べます。

■パンナコッタ

パンナは「生クリーム」、コッタは「煮た」という意味です。イタリア北部のピエモンテ州の伝統的なデザートです。

~ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ~

にんじん、だいこん、ほうれん草、こまつな、キャベツ、白菜、葉ねぎ、白ねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、もやし、セロリ、れんこん、みかん

