

令和6年12月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
2	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		666
		生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	油	
		わかさぎのなんばん漬け 即席漬け🍱🍱	5～9尾程度	わかさぎ	こんぶ	にんじん	たくあん キャベツ	米粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま	806
3	火	ホットドッグ 牛乳	小2こ 中3こ パンにウインナーとキャベツをはさんで食べましょう。	ウインナー	牛乳		キャベツ	サンドイッチロールパン		740
		冬野菜のクリーム煮	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム ホワイトルウ ポタージュスープの素	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	さつまいも	油	897
		一口ピーチゼリー					もも	砂糖		
4	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		619
		なめこ汁		豆腐 油あげ みそ			だいこん なめこ			
		厚焼き卵 ツナと大豆の煮つけ		卵 ツナ 大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	741
5	木	わかめごはん 牛乳			牛乳 わかめ			米		615
		すいとん	小2こ 中3こ	ちくわ		ほうれんそう	だいこん 根深ねぎ	すいとん		753
		肉だんご ごまあえ		とり肉 大豆 油あげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	砂糖 パン粉 砂糖	油 ごま	
6	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		677
		すきやき		牛肉 焼き豆腐			こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	砂糖		801
		和風コロッケ みかん	ビニール手袋			にんじん	れんこん みかん	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 米粉	油	
9	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		632
		石狩汁		さけ 豆腐 みそ		こまつな	だいこん 根深ねぎ しょうが	じゃがいも		764
		豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物		ぶた肉 わかめ		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	でんぶん 砂糖	油	
10	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		670
		筑前煮🍱🍱		とり肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	砂糖	油	821
		白はんぺんの磯辺揚げ ツナサラダ	マヨネーズ（個袋）	白はんぺん ツナ	青のり		きゅうり キャベツ	こむぎこ はるさめ	油 マヨネーズ	
11	水	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ソフトめん	油 カレールウ	666
		じゃがいものソテー りんご	ビニール手袋	ベーコン			とうもろこし にんにく りんご	じゃがいも	油	877
		ごはん 牛乳			牛乳			米		710
12	木	親子煮		とり肉 かまぼこ 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	砂糖	油	861
		さばの塩焼き		さば		にんじん	セロリ キャベツ	砂糖	ごま	
		セロリのごま酢あえ								
13	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		641
		ぶ玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん		白玉ふ		764
		いかフライ🍱🍱 五目さんぴら🍱🍱		いか ぶた肉		にんじん	こんにゃく ごぼう	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油 油	
16	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		646
		みそおでん		ぶた肉 大豆 やさいボール 生あげ みそ			こんにゃく だいこん	さといも 砂糖		778
		鶏の照り焼き かぶのおひたし	しょうゆ（クラス1本）	とり肉 大豆 けずりぶし		にんじん ほうれんそう	かぶ キャベツ	砂糖 でんぶん		
17	火	チャーハン 牛乳	スプーン	ハム 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	米	油	614
		春雨とんこつスープ		ぶた肉		にんじん	はくさい 根深ねぎ しょうが	はるさめ	油	739
		春巻き 小魚🍱🍱		ぶた肉 こざかな		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま油	
18	水	ハヤシライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ デミグラスソース	620
		フレンチサラダ		ハム		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	油	738
		ココア糖						ココアとう		
19	木	<愛知を食べる学校給食の日>						米		627
		ごはん 牛乳			牛乳			さといも 砂糖		754
		大つごもりのごっつおう🍱🍱 いわしのみそ煮 キャベツのゆかりあえ		ちくわ がんもどき いわし みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ゆかりこ	砂糖 キャベツ もやし うめ		
20	金	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		658
		野菜のスープ煮	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン	でんぶん 砂糖	油	870
		揚げ鶏のレモン煮 かぼちゃサラダ	ごまドレッシング（個袋）	とり肉		かぼちゃ ブロッコリー	とうもろこし		油 ごまドレッシング	
		クリスマスカップデザート	直送	豆乳 大豆			いちご	砂糖		

※献立、材料は都合により変更することがあります。

愛知を食べる学校給食の日

ごはん、牛乳、大つごもりのごっつおう、いわしのみそ煮、キャベツのゆかりあえ

この日は田原市や愛知県でとれた食べものをたくさん使って給食を作ります。

- 米・・・田原産のコシヒカリというあまくておいしいお米です。
- 牛乳・・・愛知県で育った牛からしぼった牛乳です。
- 大つごもりのごっつおう・・・田原産のだいこんとさといも、愛知県産の大豆で作ったがんもどきが入っています。
- キャベツのゆかりあえ・・・田原産のキャベツを愛知県産の赤じそで作ったゆかり粉であえます。



冬至にかぼちゃを食べよう

冬至（とうじ）は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。次の日から少しずつ昼が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽が生まれ変わる日」と信じていました。そこで、運が向くように、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができます。鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。

今年の冬至は12月21日です。給食では、20日（金）にかぼちゃサラダを実施します。



郷土料理 大つごもりのごっつおう

「大つごもりのごっつおう」は、「大つごもり（＝大みそか）」の「ごっつおう（＝ごちそう）」という意味です。

毎日忙しい主婦が、お正月くらのいのびりできるようにと考えられた渥美地区に古くから伝わる郷土料理です。12月31日の大みそかまでに、だいこん・にんじん・さといも・ごぼう・ちくわ・こも豆腐・糸こんぶ・がんもどきなどを大きく切って大鍋で煮込み、お正月の間、温め直して食べます。野菜がたくさん食べられて体が温まる、寒い冬に適した料理です。

昔の人の知恵や思いを感じながら、味わって食べましょう。





田原市は
農業王国

作ったところが
わかると安心だね

12月に使う田原産の野菜

キャベツ

さといも

ブロッコリー

葉ねぎ

だいこん

セロリ



給食の情報は **田原市HP**で検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。



給食センター



かみかみ献立

かみごたえのある食材を使用した献立です。