

# 令和 5年 12月分きゅうしょくこんだてひょう

犬山市立犬山北小

日	曜	献立名	おもな材料とその働き					
			あかからだつく体を作る		みどりからだようしとの体の調子を整える		き黄からだうご体を動かすエネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	
			さかな・肉・たまご・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん・さかな・かいそう	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ・パン・めん・いも・豆類	ゆ
1	金	ごはん ぎゅうにゅう やきにくとん チンゲンサイいりみそしる リンゴ	ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう にぼし	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ リンゴ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
4	月	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こまつなときりほしだいこんのごまあえ とうにゅうなべ	いわし ぶたにく とうふ とうにゅう しろみそ むろけずり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが きりほしだいこん はくさい	わかめごはん(ライパン) さとう さとう ごま こんにゃく	
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あげギョウザ こんにゃくチャブチェ トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ぎょうざ にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きくらげ だいこん もやし ほししいたけ	しらたき さとう トック	あぶら ごまあ あぶら
6	水	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ・ジャップソース はなやさいのサラダ はくさいいりクリームシチュー	ハンバーグ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン たまねぎ はくさい	ロールパン さとう じゃがいも こむぎこ	バター
7	木	ごはん ぎゅうにゅう たらのみそマヨやき ほうれんそうもやしのおひたし にくじゃが	たら みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ グリルソース	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら
8	金	ピラフ ぎゅうにゅう あじのフリッター ごぼうサラダ はくさいとベーコンのスープ	ウインナー ぶたひきにく だいず あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリルソース ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん あぶら あぶら じゃがいも	
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソース ハムともやしのナムル はるさめスープ	あつあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり しょうが きくらげ ほししいたけ	むぎごはん さとう でんぷん さとう はるさめ	ごまあ ごまあ
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかか ほうれんそうのごまあえ とんじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	きりほしだいこん だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも	ごま
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレー リンゴとハムのさっぱりサラダ ミルメーク	ぶたにく ぶたしパー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ リンゴ キャベツ きゅうり	むぎごはん さといも さとう ミルメーク	あぶら あぶら
14	木	ごはん ぎゅうにゅう えだまめコロッケ こまつなとツナのあえもの みそにこみおでん	オイルツナ とりにく うすらたまご あつあげ はんぺん あかみそ	ぎゅうにゅう	えだまめ こまつな	たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さといも こんにゃく さとう	あぶら ごま
15	金	あんかけスパゲティ(ソフトめん) ぎゅうにゅう ひじきのわふうサラダ ヨーグルト	ウインナー ベーコン オイルささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり キャベツ きりほしだいこん コーン	ソフトめん でんぷん さとう さとう	あぶら ごまあ
18	月	しょうがとぶたバラのまぜごはん ぎゅうにゅう ごぼういりつくね チンゲンサイのおかかあえ すましじる	ぶたにく ごぼういりつくね かつおぶし とうふ かまぼこ むろけずり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん しょうが もやし えのきたけ	ごはん あぶら	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ごぼういりかきあげ はくさいのしおこんぶあえ ゆきみじる	ちくわ しおこんぶ とりにく あつあげ むろけずり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう たまねぎ グリンピース はくさい ごぼう ほししいたけ だいこんおろし	ごはん こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら
20	水	クロスロールパン ぎゅうにゅう スパイシーチキン ミネストローネ コールスローサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ にんじん	にんにく かぶ たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン	クロスロールパン でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ わかめスープ みかん	ぶたにく こうやどうふ たまご わかめ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく たけのこ きりほしだいこん たまねぎ きくらげ ほししいたけ みかん	むぎごはん さとう ごまあ ごまあ	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくサドフライ れんこんとかんてんのわふうサラダ ゆずつくねじる	とりにく オイルツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ にんじん	れんこん だいこん しょうが ゆずかじゅう ほししいたけ	ごはん あぶら ごま	あぶら ごま

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

### 【給食の欠食について】

○病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠席または出席停止が見込まれる場合、保護者からの欠食の申し出をもって欠食を行うことができます。希望される場合は、申し出をお願いします。

毎月19日は「食育の日」として教科と関連した献立が登場します。今月は、4年生保健体育「よりよく育つための生活」より、多くの食品を使い、栄養素がバランスよくとれる献立を提供します。



学校

一になる  
くん  
6群

し・しゅじつ  
脂・種実

ぶら ごまあぶら

ぶら ごま

あぶら

ぶら  
ぶら ごま

ぶら

ぶら ごま あぶら

ぶら