

12月献立予定表



日	曜日	献立名			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・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 くだもの・きのこ	小学校	中学校
2	月	麦ごはん		豚肉の生姜焼き 食べて菜のアーモンドあえ いものこ汁	米 大麦 でんぶん さとう さといも	油 アーモンド	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	食べて菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ しめじ 大根 たまねぎ	598	744
3	火	麦ごはん		にこみおでん 百花のごまドレッシングあえ みかん	米 大麦 さとう こんにやく さといも	油 ごま	牛肉 ちくわ てんぷら みそ うずら卵	牛乳	にんじん 百花	大根 しょうが もやし みかん	611	770
4	水	減量麦ごはん 味付けのり		きびなごのフライ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 【中】さつまいもチップス	米 大麦 さとう きりたんぼ 【中】さつまいもチップス	油 ごま	とり肉 とうふ みそ	牛乳 のり きびなご ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ 根深ねぎ 白菜 まいたけ	597	768
5	木	米粉パン		ささみのレモンソース煮 ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	米粉パン でんぶん さとう	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり コーン レモン たまねぎ キャベツ レタス しめじ	653	834
6	金	城乾小リクエスト チキンカレーライス (麦ごはん)		海藻サラダ 【小中】ミニトマト いちごクレープ	米 大麦 さとう じゃがいも 小麦粉 いちごクレープ	油 バター	とり肉 ベーコン	牛乳 海藻ミックス だっし粉乳 チーズ	にんじん 【小中】ミニトマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ 大根 きくらげ	681	825
9	月	中華丼 幼と小1.2年のみ		小煮干しとアーモンドのいり煮 春雨サラダ 【中】ヨーグルト	米 大麦 さとう でんぶん 春雨	油 アーモンド ごま油 ごま	ぶた肉 ハム えび いか うずらの卵	牛乳 かえり 【中】ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが きくらげ たけのこ しいたけ たまねぎ 白菜 きゅうり コーン	598	813
10	火	コッペパン 【小中】りんごジャム		ボルシチ ブロッコリーサラダ フライビーンズ	パン じゃがいも さとう でんぶん 【小中】ジャム	油	牛肉 ハム 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ ビーツ かぶ にんにく コーン	610	764
11	水	発芽玄米入りごはん		高野豆腐のおとし揚げ キャベツとちりめんのごまあえ チヌ団子入り月菜汁 【中】昆布大豆	米 パン粉 でんぶん さとう 発芽玄米	油 ごま	とり肉 みそ 高野豆腐 油あげ チヌ 【中】大豆	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 白菜 根深ねぎ	630	815
12	木	小型ミルクパン		あさりのトマトスパゲティ ささみとキャベツのサラダ 小いわしのフライ	ミルクパン スパゲティ	油 ごまドレッシング	ベーコン あさり とり肉	牛乳 小いわし	にんじん トマト みずな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	680	879
13	金	ごはん		すきやき風煮 切り干し大根のごまあえ みかん 【中】アーモンド小魚	米 こんにやく さとう ふ	油 【中】アー モンド	牛肉 やきどうふ	牛乳 【中】かえり	にんじん しゆんぎく	白菜 根深ねぎ もやし しいたけ たまねぎ みかん 大根 キャベツ 切干大根	610	779
16	月	丸亀の日 麦ごはん		さばの幽庵焼き 小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁	米 大麦 さとう でんぶん 春雨	油 アーモンド	さば とり肉 うずら卵 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん しゆんぎく ねぎ	ゆず キャベツ 白菜 しめじ しいたけ	679	878
17	火	小型コッペパン		フライドチキン お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	パン 上新粉 でんぶん さとう じゃがいも コンキリエ ケーキ	油	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが セロリー カリフラワー キャベツ コーン かぶ たまねぎ	683	839
18	水	カミカミデー 五目ごはん		ししやものカレー揚げ かぶと白菜のレモンあえ 豚汁	米 大麦 さとう こんにやく てんぷら粉 さつまいも	油	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 子持ちししやも	にんじん ねぎ かぶの葉	ごぼう 枝豆 しいたけ かぶ 白菜 レモン 大根 たまねぎ	592	753
19	木	食育の日 さぬきのゆめパン チョコ大豆バター		うずら卵とほうれんそうのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ りんご	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉	油 和風ごまドレ ッシング チョコ大豆バター	とり肉 あさり うずら卵 まぐろ	牛乳 だっし粉乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン りんご	637	778
20	金	しっぽくうどん		かぼちゃのかのご揚げ 食べて菜のゆず香あえ 【小中】黒糖ビーンズ	うどん さといも さとう	油	とり肉 油あげ かつおぶし 【小中】大豆	牛乳	にんじん ねぎ しゆんぎく かぼちゃ 食べて菜	たまねぎ 大根 しいたけ 白菜 ゆず	610	739
23	月	麦ごはん		さばのたつた揚げ チンゲン菜のおひたし かきたま汁	米 大麦 でんぶん 上新粉	油	さば たまご かつおぶし とうふ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ	691	854
24	火	黒糖パン		ポトフ マカロニサラダ キウイフルーツ	黒糖パン さとう じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	セロリー キャベツ キウイ 白菜 たまねぎ かぶ しめじ きゅうり コーン	596	752

【かがわ印給食ウィーク】(16日~20日)香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値660Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。



今日はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材 白菜 小松菜 食べて菜 かぶ 葉ねぎ にんにく チンゲンサイ 百花 大根 レタス しょうが ビーツ ほうれんそう じゃがいも パセリ 春菊 キャベツ

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 さぬきのゆめパン いりこ ちりめん 金時人参 セロリ ブロッコリー たけのこ キウイ みかん

ビーツの栽培について



生産者：丸亀市飯山町の長尾さん

生産者の長尾さんにインタビューしました。

Q1 ビーツを作り始めて何年目?

A 今年で8年目です。栄養教諭から「学校給食でボルシチに使いたい!」という希望があり、作り始めました。

Q2 栽培で大変なことは?

A 虫とカラスの対策が大変です。今年は特にヨトウムシ(夜行性の蛾の幼虫)が多いです。なるべく農薬を使用せずに栽培しているため、ヨトウムシや害虫を見つけたら、1つ1つ手で取り除いています。

Q3 カブと形が似ているけれど、作り方は同じ?

A カブよりも虫がつきやすいので、こまめに畑を見て虫を取り除いています。根を大きくするために土寄せをすることはカブの作り方と同じです。