

12月 献立予定表



日	曜日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立のねらい	エネルギー (kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		小学校	中学校
		主食等・スプーン	牛乳	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	穀類・いも・さとう	油脂・種実			
1	月	麦ごはん	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜と白菜のごまあえ いものこ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	ごまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが 白菜 しめじ たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん さといも	油 ごま	小松菜の由来	614	752
2	火	中華丼 (麦ごはん) <small>幼と小1. 2年のみ</small>	春雨サラダ れんこんチップス ヨーグルト	ぶた肉 えび いか ハム うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	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 れんこん	米 麦 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	れんこん	679	850
3	水	麦ごはん 味つけのり	たちうおのから揚げ キャベツとわかめの酢のもの きりたんぼ汁	たちうお とり肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめん わかめ のり	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ 白ねぎ 白菜 まいたけ	米 麦 さとう きりたんぼ	油 ごま	秋田県の料理	618	785
4	木	コッペパン	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	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	きゅうり コーン たまねぎ レモン キャベツ レタス しめじ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	油 エッグフ リーマヨ	冬野菜 (キャベツ レタス)	628	798
5	金	麦ごはん	すきやき風煮 切干大根のごまあえ みかん	ぎゅうにく やきとうふ	牛乳	にんじん しゅんぎく	白菜 白ねぎ 大根 しいたけ たまねぎ 大 キャベツ もやし 切干大根 みかん	米 麦 こんにやく ふ さとう	油 ごま	旬：みかん	614	751
8	月	ごはん	にこみおでん キャベツとツナのごまあえ 小煮干しとアーモンドのいりに	牛肉 ちくわ うずら卵 てんぷら みそ まぐろ	牛乳 かえり	にんじん ほうれんそう	大根 しょうが キャベツ	米 こんにやく じゃがいも さとう	油 ごま アーモン ド	有機野菜	645	811
9	火	黒糖パン	ポトフ ブロッコリーサラダ 小いわしのフライ	とり肉 ウインナー ハム	牛乳 小いわしの フライ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	セロリー 白菜 キャベツ たまねぎ しめじ コーン	コッペパン さとう じゃがいも さとう	油	旬： ブロッコ リー	603	770
10	水	発芽玄米ごはん	とりつくね キャベツとちりめんのごまあえ 月菜汁 【中】小魚アーモンド	とり肉 卵 みそ	牛乳 ちりめん 【中】かえり	ねぎ ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 大根 たまねぎ れんこん しめじ	米 バンこ さとう 白玉だんご 発芽玄米	油 ごま 【中】アー モン ド	みそ	603	788
11	木	城北小リクエスト 小型ミルクパン	ミートスパゲティ 元気サラダ ココアビーンズ	牛肉 ぶた肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり グリーンピース キャベツ にんにく コーン	ミルクパ ン スパゲティ さとう でんぶん	油	城北小 リクエス ト	655	853
12	金	ハヤシライス (麦ごはん)	カミカミサラダ キウイフルーツ	牛肉 さきいか ハム	牛乳 だっし粉乳	にんじん トマビュレ	にんにく たまねぎ エリンギ ごぼう グリーンピース コーン キャベツ キウイ	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま	よくかんで 食べよう	635	789
15	月	麦ごはん	さばの香味焼き 百花のごまドレッシングあえ かきたま汁	さば 卵 とうふ	牛乳	百花 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま	おいでまい	658	840
16	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	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 セロリー しょうが カラワ キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン 上新粉でんぶ ん さとう じゃがいも コンキリエ	油	クリスマス 献立	682	839
17	水	五目ごはん	ししやものカレーあげ かぶと白菜のレモンあえ とん汁	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 子持ちし しゃも	にんじん かぶ ねぎ	ごぼう 枝豆 しいたけ かぶ 白菜 レモン たまねぎ	米 こんにやく さとう てんぷらこ さつまいも	油	旬「かぶ」	595	761
18	木	カミカミ 米粉パン	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	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	米粉パン じゃがいも こむぎこ	油 和風ごま ドレッシ ング	りんごをよ くかんで食 べよう	587	734
19	金	食育の日 麦ごはん	高野豆腐の卵とじ 小煮干しとアーモンドのあげに 小松菜のごまドレッシングあえ	とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 かえり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ しいたけ もやし コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモン ド	高野豆腐	680	862
22	月	しっぽくうどん	かぼちゃのてんぷら 食べてなのゆずかあえ 【小中】こくとうビーンズ	とりにく あぶらあげ かつおぶし 【小中】黒糖ビーン ズ	牛乳	にんじん ねぎ しゅんぎく かぼちゃ 食べて菜	たまねぎ 大根 しいたけ 白菜 ゆず	うどん さといも さとう	油	冬至	655	782
23	火	さぬきのゆめパン チョコ大豆バター	肉団子とキャベツのスープに 五目サラダ いりごとアーモンドのオリーブオイル	肉だんご あさり ちくわ	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ みずな	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが れんこん 枝豆	全粒粉パ ン はるさめ さとう	油 ごま エッグフ リーマ ヨネス アー モンドオリ ブ 油 チョコ大豆バ ター	手洗い	612	758
24	水	麦ごはん	さばのゆうあんやき 小松菜のアーモンドあえ よせなべ汁	さば とり肉 とうふ	牛乳	ごまつな ねぎ にんじん しゅんぎく	ゆず もやし キャベツ 白菜 しめじ しいたけ	米 麦 さとう でんぶん はるさめ	油 アーモン ド	共食のよさ	641	829

【かがわ印給食ウイーク】（15日～19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(基準値830Kcal)の値です。

今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材 小松菜 チンゲン菜 にんにく キャベツ 大根(有機) にんじん(有機) じゃがいも(有機)
 百花 ほうれんそう 白菜 パセリ かぶ 春菊

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 かえり
 ちりめん 小いわし きくらげ とり肉 みかん キウイフルーツ

おいでまい

ごはんをしっかりと食べよう!

給食で使用している「おいでまい」は香川県オリジナルのお米です。品種名は、「香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてほしい、また、食べに来てほしい。」との願いを込めて、やわらかい讃岐弁で表現しています。12月より米の価格が値上がりします。成長期にしっかりとりたい炭水化物を多く含む米を残さず食べてほしいです。

12/8(月)有機野菜「大根」「にんじん」「じゃがいも」

有機農業は「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。」とされています。12月8日(月)にこみおでんの「大根」「にんじん」「じゃがいも」に使用します。